Didi Balmez

CARTE DE BUCATE



Editura Tehnică
București – 1978

Cartea de bucate semnată de autoarea Didi Balmez aduce în literatura de specialitate un important volum de rețete culinare românești inedite și vechi, tradiționale cu originalitate zonală.

O bună parte din aceste rețete nu au mai văzut lumina tiparului, fiind transmise prin tradiție din gură în gură și culese de autoare din diverse zone ale țării în decursul anilor. O altă parte din rețete au fost selectate din caiete foarte vechi de familie și ale unor pasionate gospodine de pe diverse meleaguri ale țării, iar altele de la recunoscuți bucătari care au organizat mese de protocol, banchete ș.a.

Toate aceste rețete au fost verificate de autoare în decursul multor ani.

În afară de vechile rețete tradiționale, lucrarea cuprinde și problemele bucătăriei moderne fără carne, din legume sau paste făinoase și bucătăria dietetică.

Prin bogăția rețetelor tradiționale de mîncăruri și dulciuri, lucrarea constituie și o sursă prețioasă pentru îmbogățirea rețetarilor cofetăriilor, patiseriilor și restaurantelor.

CUVÎNT ÎNAINTE



Această carte de bucate cuprinde în marea majoritate, rețetele de bucate românești. De asemenea, lucrarea mai cuprinde și unele rețete străine care au fost adoptate de mult de către vechea noastră bucătărie familială. Sub acest aspect se poate afirma că lucrarea este o carte de bucate românească.

Ținem să menționăm că inițial în alcătuirea lucrării nu am pornit cu ideea de a face o carte de bucate cu specific numai românesc, dar pe parcursul elaborării, în selectarea materialului pentru redactare am ajuns la concluzia că tot rețetarul românesc este cel mai bun. Astfel, la baza acestei cărți stau rețete culese de-a lungul unei vieți, cu ocazia nenumăratelor călătorii făcute pe meleagurile țării și participarea directă la diferite mese tradiționale sau oficiale. La toate aceste rețete s-au adăugat caietele (rețetarul) de familie al părinților și bunicilor mei.

Nu am putea preciza dacă această selectare a materialului are subiectivitatea autorului, a gusturilor și obișnuințelor tradiționale, sau a dominat concepția naturală a unei nutriții cu bucate care să nu fie puternic condimentate și fără rîntașuri sau sosuri grele sofisticate.

Am trecut la realizarea acestei cărți de bucate, sistematizînd judicios toate rețetele într-o viziune nouă, a zilelor noastre, în care se îmbină concepția mîncărurilor ușoare cu bucătăria tradițională.

Astfel, pentru categoria mîncărurilor ușoare am apelat în general la bucătăria veche românească fără grăsimi, carne și desigur fără rîntașuri condimentate. Aceste rețete se încadrează totodată în concepția modernă nutritivă a oamenilor ce duc o viață mai sedentară, nutriție recomandată și persoanelor vîrstnice sau pentru regimuri de cruțare și în general și pentru alte regimuri alimentare ușoare. Din categoria acestor rețete amintim aici supele și cremele de legume, mîncăruri variate din tot felul de legume, mîncăruri din paste făinoase sau brînzeturi, budinci și sufleuri din legume, rasoluri, fripturi la grătar și altele.

Categoria mîncărurilor tradiționale constituie cea mai mare parte din lucrare ca de exemplu: gogoșele, vărzări, poale în brîu, scroburi și jumări, mîncăruri pescărești, mîncăruri de pasăre, de ovine, de vite, fripturi la tavă împănate, la proțap sau la frigare ș.a.

Un loc important în acest rețetar îl ocupă preparatele tradiționale la sărbătorile de iarnă ca: pulpa condimentată (jambonul), toba, cîrnații, caltaboșii ș.a., după rețete din diverse regiuni, afumăturile și mîncărurile din vînat.

Patiseria românească și dulciurile sînt bogat reprezentate în lucrare și din care amintim: cozonacii moldovenești, plăcintele românești, prăjiturile cu fructe și creme etc.

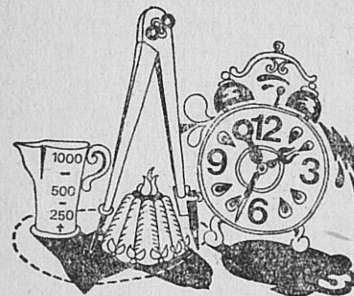
În ceea ce privește rețetele de torturi, în lucrare ne permitem să atragem atenția în mod deosebit asupra calității lor.

Toate aceste rețete, culese din sursele mai sus amintite, au fost prelucrate cantitativ și calitativ de-a lungul anilor și supuse unor analize organoleptice foarte pretențioase. Astfel, ele reprezintă propria mea experiență de peste 45 de ani și nu au văzut încă lumina tiparului.

Autoarea



MĂSURI



Pentru a se reuși în prepararea bucatelor trebuie să se respecte cerințele rețetelor în privința cantităților. Este bine ca în fiecare bucătărie să existe un cîntar sau vase de sticlă gradate. În acest fel s-ar evita disproporția între componentele unui fel de mîncare, s-ar evita prepararea unor cantități prea mari sau prea mici. În lipsa unui cîntar se pot folosi vase din bucătărie al căror volum se cunosc sau se știe cît cîntărește alimentul din acel volum.

Prezentăm un tabel cu măsuri ale unor obiecte de bucătărie.

Alimentul	1 linguriță	1 lingură	1 pahar
Lapte	5 g	20 g	250 g
Lapte praf	5 g	20 g	120 g
Smîntînă	10 g	25 g	250 g
Unt sau margarină	10 g	25 g	160—180 g
Făină de grîu	10 g	20 g	160 g
Griș	8 g	25 g	200 g
Orez	8 g	25 g	220 g
Bulion de roșii	8 g	25 g	220 g
Mălai	5 g	20 g	125 g
Zahăr tos	10 g	30 g	200 g
Nuci măcinate	7 g	20 g	120 g
Sare	8—10 g	25 g	320 g
Piper	5 g	—	—
Untdelemn	4 g	20 g	240 g
Oțet	7 g	20 g	320 g
Vin	5 g	15 g	250 g
Apă	5 g	15 g	250 g
Gelatină	5 g	15 g	—

APERITIVE ȘI GUSTĂRI



Aperitivele se servesc la începutul meselor principale, în scopul de a deschide pofta de mîncare. Aceste aperitive se prepară din alimente variate; unele se pot servi reci, altele calde. De obicei, la cină se servesc aperitive calde. Aperitivele din ouă sînt tratate la capitolul „Preparate din ouă".

PATEURI

Pateurile în uzanța culinară românească se înțeleg atît pastă condimentată din ficat cît și foietajul umplut cu brînză sărată sau umplutură de carne condimentată.

Pateu din ficat de gîscă

200 g ficat de gîscă sau orice altă pasăre, 80 g unt proaspăt, 1 ceapă mică, 1 gălbenuș răscopt, puțin piper, sare, puțin muștar, 1 ceașcă lapte, cîteva măsline.

Se spală ficatul și se fierbe în lapte; se taie apoi în felii și se rumenește în unt, într-o cratiță acoperită. Cînd ficatul este gata, se lasă să se răcească; apoi se dă prin mașina de tocat și după aceea prin sită, ca să fie o pastă fină. Se amestecă cu unt proaspăt, apoi cu ceapa tocată fin și trasă (călită) puțin în unt; se adaugă sare, piper, puțin muștar și gălbenușul răscopt, dat prin sită. Se amestecă totul foarte bine pînă se obține o pastă omogenă și fină. Se așază compoziția pe o farfurie și se garnisește cu felii de măsline. Cine dorește, poate acoperi pateul cu aspic.

Pateu de purcel

500 g mușchi de porc, 250 g ficat, 4—5 ouă, 100 g slănină, 5—6 ficați de pasăre, un cățel de usturoi, piper, sare, 2 linguri (50 g) pline cu unt, 1 lingură cu rom, un prapure.

Se dau prin mașina de tocat mușchiul și ficatul, de 3—4 ori, apoi se adaugă bucățele mici de slănină, 2 linguri cu unt, un cățel de usturoi pisat, piper, sare, romul și se amestecă pînă devine o pastă fină. Se pune prapurul într-o cratiță, se pune pe el compoziția, se acoperă bine cu marginile prapurului, se pune apoi capac și se fierbe în bain de apă vreo 2 ore; se scoate, apoi se pune la cuptor să se rumenească. Se taie cînd este rece.

Pateu de iepure

2 mușchiuleți de la spinare de iepure, 300 g unt proaspăt, două gălbenușuri fierte răscopt, o bucățică mică de morcov, una de țelină și una de pătrunjel, un pahar mare cu vin, sare, piper, 1 cățel de usturoi.

Se spală mușchiul, se taie bucățele și se pune într-o cratiță cu 100 g unt, legume rase, vin, sare și piper și se lasă să fiarbă acoperit, pînă ce se rumenește puțin și se înmoaie. Cînd este gata se lasă să se răcească; apoi se dă prin mașina de tocat de două ori și prin sită, ca să se obțină o pastă foarte fină. Se amestecă cu 200 g unt frecat spumă și cu gălbenușurile date prin sită; se adaugă puțină sare, piper și se amestecă pînă ce compoziția devine uniformă.
Se așază pe o farfurie, se garnisește cu felii de măsline și felii de ou răscopt, cu frunzulițe de pătrunjel verde, felioare de gogoșari etc. Se poate aranja pateul și în aspic.

Pateu din ficat de mînzat

400 g ficat de vițel, 150 g slănină proaspătă, un pahar (250 g) cu vin alb, 2 ouă, 1 ceapă, sare, piper.

Se curăță ficatul de pielițe, se spală și se taie bucățele. Se taie bucățele și slănina. Se curăță și se toacă ceapa. Se pune într-o cratiță slănina, ceapa și se dă la foc mic. După ce slănina s-a topit și ceapa s-a înmuiat, se adaugă bucățelele de ficat și se lasă să se rumenească încet, înăbușit. După ce s-a răcit se dă de 2—3 ori prin mașina de tocat și prin sită. Se adaugă apoi, treptat, cîte un ou crud, se amestecă turnînd în același timp și cîte puțin vin. Se adaugă sare și piper și se freacă pînă ce se obține o pastă fină. Se așază pe o farfurie și se garnisește cu felii de măsline, felii de ou și de gogoșari roșii.

Pateuri-Foietaje

Pateurile se prepară din aluat franțuzesc, care își are originea în Italia. Numele este legat de armata franceză care a intrat în Italia sub Napoleon I. Un cofetar pregătea un aluat și după ce a întins foaia a pus unt pe ea, a strîns repede foaia peste unt și a ieșit în stradă să vadă trecerea armatei franceze care tocmai intrase în oraș. S-a reîntors după un timp și iar a întins foaia, dar a fost nevoit s-o împăturească repede, căci iar trecea o altă unitate franceză și a ieșit din nou s-o vadă. Operația s-a repetat de 5—6 ori. După ce s-a terminat cu trecerea armatelor franceze, cofetarul și-a preparat prăjitura. Cînd a scos-o din cuptor, mare i-a fost surpriza văzînd aluatul desfăcut în foi subțiri și foarte fraged. De atunci acest aluat preparat în reprize s-a numit aluat franțuzesc.
Pateuri se pot prepara și din alte aluaturi fragede.

Aluat franțuzesc I

500 g unt, 500 g făină, 1 pahar cu apă și un praf de sare.

Aluatul se pregătește la rece. Făina trebuie să fie de bună calitate. Untul să fie proaspăt și fără zer. Apa să fie călduță și în ea să se dizolve sarea.
Se pune făina pe planșeta de aluat, se face o adîncitură în mijloc și se toarnă cîte puțin apa amestecînd cu o furculiță pînă se încorporează făina cu apa. Apoi se frămîntă cu mîna pînă se obține o cocă mai mult moale și bine frămîntată; se strînge în formă de minge și se lasă 15 minute să se odihnească acoperită. Între timp se pregătește untul presîndu-l bine ca să iasă zerul, apoi se modelează în forma de pătrat. Se presară puțină făină pe planșetă; se pune aluatul pe planșetă, se întinde o foaie de 1,5 cm grosime și în mijlocul foii se pune untul; peste unt se strîng marginile foii, în formă de plic și se dă la rece pentru 15 minute; apoi se pune aluatul din nou pe planșetă presărată cu puțină făină; așa cum este împăturit aluatul se pune pe mijlocul lui sucitorul și se întinde apăsînd peste foaie. Se întinde în formă dreptunghiulară și să fie peste tot la fel de groasă. Apoi se împăturește în trei părți egale astfel că partea din stînga să se suprapună peste două treimi

Se umple pateurile cu șuncă tocată sau carne sau brînză. Cu această cocă se poate face și plăcintă cu carne; se întinde foaia de aluat, se așază în tavă și se pune carnea la mijloc; se acoperă tot cu foaie de aluat. Se pune la cuptor să se coacă.

Aluat pentru pateuri și rulade

125 g smîntînă, 160 g unt, 180 g făină.

Cînd se prepară aluatul pentru pateuri, se pune din cantitatea de unt doar 50%, căci restul se folosește la uns foaia. Acest aluat se prepară din făină, smîntînă și 80 g unt. Se întinde foaia, se unge cu restul de unt, se împăturește și se dă la rece pentru 20 minute; se repetă operația de trei ori. Apoi se întinde o foaie de 3 mm, se taie dreptunghiuri, și se procedează ca la rețeta „Aluat franțuzesc".

Pentru ruladă se prepară aluatul din făină, smîntînă și toată cantitatea de unt; se dă la rece pentru 20 minute; se întinde foaia, se unge cu umplutură și se rulează; se așază în tavă și se dă la cuptor.

Umpluturi pentru pateuri

Pateurile preparate din aluaturile indicate în capitolul precedent se umplu cu una din compozițiile de mai jos și se dau la cuptor.

Umplutură de carne

500 g carne de vacă, 2 cepe, 1 feliuță de pîine înmuiată în apă și stoarsă, pătrunjel verde tocat, 50 g unt, 1 lingură smîntînă, sare, piper, 1 ou.

Se spală carnea, se curăță de pielițe, se taie bucățele și se dă prin mașina de tocat împreună cu pîinea. Ceapa se toacă cu cuțitul; se amestecă ceapa cu carnea și pătrunjel tocat. Se pune untul în cratiță, se adaugă carnea și sare se lasă să fiarbă în zeama ce o lasă carnea pînă începe a se rumeni; atunci se ia de pe foc, se lasă să se răcească, se pune oul, smîntîna și piper, se amestecă bine și cu această pastă se umple pateurile.

Umplutură de ciuperci

500 g ciuperci, o lingură (25 g) cu unt, 2 gălbenușuri, 2 linguri (50 g) cu smîntînă, sare, puțin sos alb.

Se curăță, se spală și se fierb ciupercile înăbușit pînă scade. Apoi se toacă și se amestecă cu 4 linguri sos alb, unt, gălbenușuri, sare și smîntînă. Cu această compoziție se umplu pateurile.

Umplutură de șuncă

200 g șuncă, 2 felii miez de franzelă, 1 ou, 1/2 pahar lapte (125 g), 1 lingură (25 g) unt, sare, piper.

Se fierbe oul răscopt. Se toacă șunca. Se înmoaie miezul de pîine în lapte și se stoarce. Se freacă untul spumă. Apoi se amestecă totul foarte bine pînă devine o pastă. Se adaugă sare și piper și se umplu pateurile.

TARTINE

Tartinele sînt feliuțe subțiri de franzelă acoperite cu un aliment, ca mezeluri, brînzeturi sau o compoziție de alimente. Din marele număr de rețete dăm doar cîteva.

Tartine cu cașcaval

Cașcaval, unt, ou răscopt, gogoșari.

Se ung feliuțe de franzelă cu unt în strat subțire și se acoperă cu o felie de cașcaval sau cu cașcaval ras. Peste cașcaval se așază o felioară de ou, una de gogoșar sau o felie de ridiche de lună.

Tartine cu pastă de brînză de vaci

150 g brînză de vaci, 1 lingură (25 g) unt proaspăt sau 2 linguri (50 g) smîntînă, 1 ceapă, pătrunjel verde, boia roșie de ardei dulce, sare.

Brînza de vaci se freacă cu unt sau smîntînă colorată cu puțină boia roșie; apoi se amestecă cu ceapa tocată fin, cu puțină sare și pătrunjel verde tocat mic și se freacă pînă se obține o pastă. Se poate pune în brînza de vaci și numai unt sau smîntînă, sare și chimen.

Tartine calde cu brînză

200 g brînză rasă, 100 g unt.

Se rade brînza. Se ung feliile de franzelă cu unt și se presară brînză. Se așază într-o tavă și se dau la cuptor sau pe grătarul cuptorului pentru 7—8 minute, să se rumenească. Se servesc calde.

Tartine cu pastă de șuncă

200 g șuncă, 75 g unt, 2 gălbenușuri fierte tari.

Se dă șunca prin mașina de tocat și se amestecă bine cu untul frecat spumă și cu gălbenușurile date prin sită. Se adaugă puțină sare și puțin piper și cu această pastă se ung în strat de 1/2 cm feliile de franzelă.

Tartine cu pastă de măsline și sardele

15 măsline, 1 ceapă mică, 2 linguri unt (50 g), zeama de la jumătate de lămîie, 1 cutie de sardele.

Se scot sîmburii din măsline, se curăță ceapa; se dau măslinele, sardelele și ceapa prin mașina de tocat și se amestecă apoi cu unt și zeamă de lămîie, frecîndu-se pînă se obține o pastă cu care se ung feliile de pîine.

CHIFLE, CORNURI ȘI FRANZELUȚE UMPLUTE

La gustări se pot servi și franzeluțe sau chifle umplute.

Franzeluță umplută cu șuncă

1—2 franzeluțe subțiri, 300 g șuncă, 150 g unt, 4 ouă, pătrunjel verde, sare, piper, 2 sardele sau scrumbii, 50 g cașcaval ras, 5—6 măsline tocate, 1 castravecior murat tăiat cubulețe foarte mici.

Se taie șunca în cubulețe; se fierb ouăle răscoapte și se taie bucățele; se toacă pătrunjelul; se freacă untul spumă; se scoate carnea de pe oasele sardelelor. Se amestecă untul cu șunca, ouăle, pătrunjel, piper, sare, carne de sardele, cașcaval, pînă se obține o compoziție. Se taie franzeluța în două în lat, se scobește miezul și se umple cu compoziția de șuncă. Se dă la rece. Cînd se servește se taie felii.

Franzeluță umplută cu carne

2 franzelute subțiri, 200 g carne friptă, 150 g salam de Sibiu sau salam uscat slab, 2 sardele, 1 castravecior acru, 100 g cașcaval ras, 100 g unt, 50—75 g smîntînă (2—3 linguri).

Se dă carnea și salamul prin mașina de tocat. De la sardele se scoate carnea de pe oase și se zdrobește cu lingura. Castraveciorul se taie cubulețe foarte mici. Se amestecă totul.

Se taie franzeluțele în două în lat și se scoate miezul care se înmoaie în lapte și se scurge foarte bine; se amestecă în compoziția de carne și se adaugă cașcaval ras, unt și smîntînă și se umple jumătățile de franzeluță. Se dă la rece. Cînd se servește se taie felii.

Cornuri cu cremvurști și cașcaval, calde

5 cornuri, 5 cremvurști, 100 g cașcaval ras, 50 g unt topit (1 lingură).

Se taie capetele cornurilor, se scobesc de miez; se așază în fiecare corn cîte un cremvurșt fiert jupuit de pieliță, se presară cașcaval ras, se stropesc cu unt, se așază în tavă și se dă la cuptor pentru 10 minute. Se servesc calde.

Chifle cu anason

120 g untdelemn, 500 g făină, drojdie cît o nucă dizolvată în puțin lapte îndulcit, 1 linguriță sare (10 g), 2 linguri zahăr (60 g), 150 g lapte, 1 1/2 linguriță anason.

Se prepară din toate aceste alimente un aluat bine frămîntat. Se modelează cca 30 cocurele și se așază în tavă. Se ung cu ou și se presară puțin chimen. Se pune tava în cuptor. Sînt foarte bune și la aperitive.

Chifle umplute cu ciuperci

250 g ciuperci, 1 ceapă, pătrunjel verde, 100 g unt, 100 g vin, 1 ceașcă cu sos alb, 1/2 ceașcă lapte (125 g).

Se spală ciupercile, se toacă și se pun cu ceapă tocată fin într-o cratiță cu unt; se acoperă și se lasă să fiarbă la foc mic. Se adaugă puțină apă și vin. Cînd ciupercile sînt fierte și scăzute bine, se amestecă cu sos alb și pătrunjel verde tocat. Se iau chiflele, se taie un căpăcel, se scobesc de miez, se stropesc cu lapte și unt, se umple cu compoziția de ciuperci și se dau la cuptor.

Chifle umplute cu brînză telemea

100 g brînză telemea desărată, 1 ou, 1 lingură unt (25 g), 2 linguri (50 g) smîntînă, 4 chifle, 1/2 ceașcă lapte (125 g), chimen.

Se taie chiflele în două, se scoate miezul, se stropesc cu lapte și se umplu cu pasta preparată din telemea amestecată bine cu ou, smîntînă și chimen. Se așază în tavă și se dau la cuptor. Se servesc calde.

SALEURI

Saleurile sînt preparate din aluat fraged cu sare și cașcaval.

Saleuri cu cașcaval I

200 g unt, 300 g făină, 2 gălbenușuri, 50 g (2 linguri) smîntînă, puțină sare, 200 g cașcaval ras.

Se amestecă pe masa de aluat făina cu untul; apoi se adaugă ouăle, smîntîna și sarea și se frămîntă bine. Se întinde o foaie groasă, de 1/2 cm; se taie în forme diferite și se presară cu cașcaval ras; se așază în tavă și se dă la cuptor. La început, cuptorul trebuie să fie fierbinte, apoi se domolește focul.

Saleuri cu cașcaval II

500 g făină, 1 pachet margarină sau unt, 200 g smîntînă, 250 g cașcaval ras, 1 linguriță sare, 2 gălbenușuri, 20 g drojdie.

Se înmoaie drojdia în puțin lapte sau apă și se amestecă cu puțin zahăr și făină. Se pune pe masa de aluat făina și se amestecă cu margarina, smîntîna, 200 g cașcaval ras, sare, gălbenușurile și drojdia. Se amestecă totul și apoi se frămîntă pînă se obține un aluat omogen. Se întinde o foaie groasă de 1/2 cm, se taie forme diferite, se presară pe ele 50 g cașcaval ras, se așază în tavă și se coc în cuptor, la foc tare. După 8—10 minute focul se mai domolește.

Saleuri cu anason

500 g făină, 500 g unt, sare, 250 g brînză de vaci, 250 g telemea.

Se pune pe masa de aluat făina și se amestecă cu untul, sarea și brînza rasă; se frămîntă bine și se lasă la rece 2 ore. Se întinde o foaie groasă de 1/2 cm; se unge cu albușul bătut spumă, se presară anason și se taie fîșii lungi de 5 cm și late de 1 1/2 cm. Se așază în tavă și se dau la cuptor, la foc iute 10 minute, apoi se face focul mic. Cînd s-au copt se scot și se lasă să se răcească.

Saleuri cu chimen

250 g făină, 250 g cartofi, 250 g unt, 1 linguriță (10 g) zahăr, 1/2 linguriță sare, 1 ou, chimen.

Se fierb cartofii în coajă în apă cu sare, se curăță și se face din ei un pireu. În acest pireu se pune untul și se amestecă. Se adaugă făina și pe masa de aluat se frămîntă bine, adăugîndu-se sare. Se întinde o foaie, se taie fîșii late de 2 cm și lungi de 7 cm care se ung cu ou bătut, se presară chimen și sare. Se așază în tava presărată cu făină și se pun în cuptor 10 minute, la foc iute apoi se domolește focul.

Bastonașe cu sare și chimen

100 g unt, 20 g drojdie, 1 pahar (250 g) lapte, făină, sare, chimen, 1 ou.

Se moaie drojdia în puțin lapte. Se înmoaie untul fără să se topească și se amestecă cu făina; se adaugă lapte cîte puțin, drojdia și se frămîntă pînă se obține un aluat ca de tăiței, mai vîrtos. Se lasă să se odihnească 20 minute. Se ia cîte o bucățică de aluat și se modelează suluri subțiri și lungi de 10 cm, se așază în tavă, se ung cu ou, se presară sare și chimen și se dă la cuptor. Cînd sînt ușor rumeniți sînt gata.

Batoane pentru țuică

125 g făină, 100 g cașcaval ras, 6 linguri (125 g) smîntînă, un vîrf cuțit zahăr, sare.

Se pune făina pe masa de aluat și în ea se încorporează toate alimentele indicate mai sus. Se frămîntă bine, se întinde o foaie, se taie fîșii și se răsucesc ca buclele. Se așază în tavă și se pune tava în cuptor, la foc potrivit pentru 10 minute, să se coacă și să capete o culoare aurie.

GOGOȘELE

Gogoșele pentru țuică

500 g cartofi fierți în coajă, 50 g făină, 1 ou, sare, puțină drojdie (20 g) înmuiată, 300 g cașcaval ras, 1/2 litru untdelemn.

Se fierb cartofii în coajă, se curăță și se dau prin mașina de tocat. Din cartofi, făină, ou, sare și drojdie se face un aluat bine frămîntat. Se întinde o foaie pe masa de aluat și se taie cu paharul rondele care se prăjesc în untdelemn fierbinte. Cînd se scot fierbinți, se tăvălesc prin cașcaval ras.

Gogoșele de cartofi cu șuncă

350 g făină, 125 g lapte, 20 g drojdie, 2 gălbenușuri, puțină sare, 6 cartofi fierți și trecuți prin sită, 300 g cașcaval ras, 300 g șuncă tocată.

Se amestecă făina cu laptele, drojdia înmuiată, gălbenușurile, sare și cartofii și se frămîntă foarte bine. Se împarte în două și se întind două foi. Pe o foaie se așază grămăjoarele de șuncă tocată. Se acoperă cu foaia a doua și se taie cu paharul gogoșele. Se lasă să crească puțin. Se prăjesc în baie de untdelemn fierbinte, pe ambele părți. Se scot cu lingura cu găuri și se tăvălesc prin cașcaval ras. Se servesc calde.

Gogoșele cu cașcaval și șuncă

120 g unt, 1/2 l lapte, un vîrf cuțit sare, 250 g făină, 8 ouă, 200 g șuncă tocată, 100 g cașcaval ras, 50 g unt.

Se pune într-un vas să fiarbă laptele cu unt și sare. Cînd clocotește, se pune făina și se amestecă repede pînă se face un aluat neted. Se ia de pe foc și se adaugă pe rînd, ouăle amestecîndu-se continuu după fiecare ou. Se unge puțin o tavă cu unt și se pune cu lingurița aluat în formă de movilițe, la distanță între ele. Se dă la cuptor. Nu se deschide cuptorul cel puțin 1/4 oră. După ce s-au copt și răcit, se taie căpăcelul dar nu complet, ci să rămînă prins de gogoșică. Se umple fiecare gogoșică cu șuncă tocată și amestecată cu cașcaval ras.

Gogoșele din șvaițer

250 g șvaițer ras, 4 albușuri bătute spumă, pesmet fin, 1/4 litru untdelemn.

Se amestecă șvaițerul ras cu albușurile bătute spumă. Se ia cu mîna din compoziție și se modelează bule care se dau prin pesmet. Se pun să fiarbă în baie de untdelemn fierbinte. Gogoșelele se întorc pe toate părțile și se rumenesc pînă devin aurii; să nu fie tare prăjite.

ALTE APERITIVE, ANTREURI ȘI GUSTĂRI

Ciuperci la cuptor

1 kg ciuperci, 2—3 roșii, sare, piper, 1 pahar cu vin, 1 pahar cu untdelemn.

Se spală ciupercile bine de tot în 5—6 ape; piciorușele se desprind și li se taie capătul cu care au stat în pămînt. Se așază totul într-o tavă mare de plăcințele, se adaugă pătrunjelul verde tocat, sare, puțin piper, roșiile tăiate felii. Se toarnă untdelemnul și vinul și se dau la cuptor. Focul să fie potrivit. Cînd a scăzut sînt gata.

Ciuperci cu maioneză

500 g ciuperci albe, 2 linguri zeamă de lămîie, maioneză cu mai multă lămîie

Se aleg ciupercile mici, se spală în 4—5 ape; apoi se pune 1 litru apă la fiert cu două linguri zeamă de lămîie, și cînd apa începe să fiarbă se pun ciupercile și se lasă să fiarbă 15 minute. După ce au fiert se scot din apă și se lasă să se scurgă, apoi se amestecă cu maioneza în care s-a pus mai multă lămîie decît obișnuit.

Roșii umplute cu sardele

6 roșii, 2 ouă fierte tari, 2 linguri (40 g) cu untdelemn, 1 cățel de usturoi ras, 1 lingură cu muștar dulce, 2 linguri zeamă de lămîie, 1 cutie de sardele în untdelemn, sau alt pește gras, 2 castraveciori murați și tocați, puțin pătrunjel verde tocat, sare, piper.

Se spală roșiile, se taie un căpăcel dar numai pe trei sferturi, să rămînă pe un sfert prins de roșie. Se scobesc roșiile, se pun cu gura în jos să se scurgă bine zeama, apoi se umple fiecare roșie cu umplutura de mai jos.

Umplutura: Se freacă bine gălbenușurile cu dosul unei linguri pînă devine ca o pastă; se amestecă puțin cîte puțin cu două linguri de untdelemn; se adaugă usturoiul pisat, muștarul, 2 linguri cu suc de lămîie. Se scoate carnea sardelelor de pe oase și împreună cu albușele fierte se freacă foarte bine cu dosul lingurii pînă devine pastă. Se adaugă castraveciorii murați și tocați mărunt, pătrunjel verde tocat, sare și piper. Se amestecă totul, se umple fiecare roșie cu această compoziție, pînă sus, în așa fel încît, căpăcelul să rămînă sprijinit pe umplutură. Se servesc reci la aperitive.

Roșii umplute cu salată de vinete

6—7 roșii tari, proaspete, 3 vinete lunguiețe, sare, untdelemn, cîteva foi de pătrunjel verde.

Se spală roșiile și se pregătesc pentru umplut ca în rețeta precedentă. Se prepară o salată de vinete; se coc vinetele bine, se curăță, se toacă foarte bine pe un fund de lemn, se pun într-o farfurie și se amestecă cu untdelemn pus cîte puțin, pînă se albesc. Se adaugă o ceapă tocată foarte mărunt și puțină sare. Cu această salată se umplu roșiile, se așază pe o farfurie, se decorează cu frunzulițe de pătrunjel verde și felii de roșii.

Roșii umplute cu cașcaval

500 g roșii, 50 g cașcaval ras, 50 g pesmet, 2 linguri unt, 3 linguri (75 g) smîntînă, sare.

Roșiile se spală, se șterg și se taie în jumătăți, se scobesc cu o linguriță în așa fel încît pereții să rămînă cărnoși. Untul se moaie, se amestecă bine cu cașcavalul ras și pesmet și se umplu roșiile. Deasupra fiecărei roșii se pune puțină smîntînă, cîteva bucățele de unt și se dă la cuptor pentru 10—15 minute. Se servesc garnisite cu pătrunjel verde.

Roșii umplute cu ciperci

6 roșii, cîteva ciuperci, 1 ceapă, pesmet, cașcaval ras, untdelemn (40 g), suc de roșii.

Se spală roșiile și se pregătesc pentru umplut ca în rețeta „Roșii umplute cu sardele". Se pun 2 linguri de untdelemn într-o cratiță și se adaugă ceapa tocată, ciuperci tocate și se lasă să se prăjească în zeama lor. Apoi se adaugă 1—2 linguri pesmet ca să se formeze o compoziție deasă. Cu această compoziție se umplu roșiile în care s-a presărat puțină sare și piper. Se așază roșiile într-o cratiță în care s-a pus untdelemn și suc de roșii pînă la jumătatea lor, se presară cu cașcaval ras și se dau la cuptor. Din cînd în cînd se stropesc cu sosul din cratiță.

Cașcaval pane I

300 g cașcaval de Dobrogea, 2 ouă, făină, pesmet, untdelemn.

Se taie cașcavalul în felii groase de un deget, se tăvălesc prin făină, apoi prin ou bătut și la urmă prin pesmet. Se prăjesc pe ambele părți în untdelemn fierbinte. Se servesc întotdeauna fierbinți.

Cașcaval pane II

300 g cașcaval, 1 ou, făină, 1 ceașcă lapte (200 g) untdelemn.

Se prepară din ou, făină și lapte, un aluat de clătite, puțin mai gros. Se taie cașcavalul în felii, se dau prin făină și apoi prin aluatul de clătite și se prăjesc pe ambele părți în untdelemn fierbinte.

Sparanghel cu sos tartar

500 g sparanghel, 2 gălbenușuri, 1 pahar cu untdelemn (240 g), 1 lingură cu muștar, cozi de ceapă verde, sare, piper.

Se taie vîrfurile fragede de la sparanghel și se fierb în puțină apă cu sare. Se scot și se așază într-un sos preparat din gălbenușuri frecate cu untdelemn pus cîte puțin și cu muștar. Se adaugă ceapa verde tocată, sare și piper și se amestecă. Se așază în salatieră și se servește odată cu aperitive și gustări.

Salată de creier

1 creier, ceapă tocată mărunt, untdelemn, zeamă de lămîie, sare, piper, măsline, pătrunjel verde.

Se spală și se curăță creierul de pieliță. Se fierbe 10 minute în apă cu sare, și apoi cald se sfărîmă cu furculița pînă se face ca o pastă. Se amestecă cu ceapa tocată fin, cu untdelemn, zeama de lămîie, sare și piper. Se aranjează pe o farfurie și se garnisește cu fîșii de măsline și frunzulițe de pătrunjel verde.

PREPARATE DIN OUĂ



Oul este un aliment complet. În gălbenuș se găsesc vitaminele A, D, B2, și B6 și în albuș vitaminele B2 și B6. Ouăle sînt bogate și în săruri minerale, proteine și albumine. În gălbenuș se găsesc și grăsimi.
Oul este mai ușor de digerat dacă este proaspăt și fiert moale. Este mai hrănitor dacă se pune la fiert în apă clocotită și se trage vasul pe marginea plitei, unde se lasă 5—10 minute. În acest fel nu se distrug proteinele.
Ouăle sub formă de jumări sau omletă se digeră puțin mai greu dar este o mîncare gustoasă și nutritivă recomandată copiilor și celor cu muncă fizică.
Oul trebuie să îndeplinească o condiție: să fie proaspăt.
Compoziția oului de găină:

Proteine	7,5 g
Grăsimi	6 g
Minerale	0,5 g
Apă	40 g

OUĂ FIERTE

Ouă moi I

Se pune apa să fiarbă și cînd dă în clocot, se dă drumul la ouă, încet, cu o lingură, să nu se spargă. Se pune vasul la foc foarte mic, să fiarbă încet, timp de trei minute.

Ouă moi II

Se pun ouăle la fiert cu apă rece și cînd apa începe să fiarbă, se scot ouăle și se învelesc într-un șervet în care se lasă să stea 2—3 minute.

Ouă moi dietetice

Se pune apa să fiarbă și cînd dă în clocot se dă drumul la ouă, cu ajutorul unei linguri. Se trage cratița pe marginea plitei ca să nu mai fiarbă, se acoperă și se lasă 5 minute pentru ouă moi și 8—10 minute pentru ouă tari.

OUĂ UMPLUTE

Ouă umplute cu sardele

4 ouă, puțin miez de pîine albă înmuiată în lapte și stors, pătrunjel verde tocat, 1 ceapă, sare, piper, 1 sardea. Un sos de smîntînă.

Se fierb ouăle tari, se curăță, se taie în lung în două. Se scot gălbenușurile și se freacă cu miezul de pîine, carnea de la sardeaua tocată, ceapa tocată mic, pătrunjel

verde tocat, sare și piper. Se amestecă totul foarte bine. Se umplu cu această pastă albușurile de ouă. Se așază într-o cratiță unsă cu unt. Ouăle se așază cu umplutura în jos. Se dau la cuptor. Se servesc cu un sos de smîntînă sau de tarhon, după gust, la aperitive. Vezi rețetele „Sos de smîntînă" și „Sos cu tarhon".

Ouă umplute cu smîntînă

4 ouă, 50 g unt, sare, piper, 1 ceapă tocată, pătrunjel verde tocat, 100 g smîntînă, 3 linguri pesmet, puțin lapte.

Ouăle răscoapte, se curăță de coajă, se taie în două, se scot gălbenușurile și se dau prin sită. Se amestecă cu una lingură unt, două linguri pesmet, puțină sare, puțin piper, una lingură ceapă tocată, pătrunjel verde tocat și la urmă smîntînă, atît ca să se formeze o pastă. Se unge o formă cu unt și se presară pesmet. Se umplu albușurile cu compoziție de smîntînă, se așază în tavă unul lîngă altul. Umplutura rămasă se subțiază cu smîntînă și lapte și se toarnă peste ouă. Se presară pesmet și se dă la cuptor.

Ouă cu sos tartar

4 ouă, 1 lingură untdelemn (20 g), 1 linguriță muștar, 1 linguriță oțet diluat, 1 castravecior acru, mărar verde tocat, sare, piper.

Ouăle răscoapte se taie în lung și se scot gălbenușurile; se sfărîmă bine cu lingura de lemn sau se dau prin sită și se amestecă cu muștar, castravecior tăiat fin, jumătate lingură mărar tocat, sare și piper. Se amestecă bine pînă devine o pastă. Se umplu cu această pastă jumătățile de albuș. Se așează pe o farfurie. Restul de pastă se amestecă cu untdelemn și oțet și se toarnă peste ouă.

Ouă umplute cu cașcaval

4 ouă, 50 g cașcaval ras, 2 linguri smîntînă (50 g), sare, piper.

Se fierb ouăle răscoapte, se curăță de coajă și se taie în două în lung. Se scot gălbenușurile și se amestecă cu cașcaval ras, sare și piper. Cu această pastă se umplu albușurile. Se așază pe o farfurie și peste fiecare ou se pune cîte puțină smîntînă.

Ouă umplute cu urdă

4 ouă, 100 g urdă, 1 ceapă verde, mărar verde, sos de muștar.

Ouăle răscoapte se cojesc, se taie în două, se scot gălbenușurile și se freacă bine cu lingura de lemn. Se amestecă apoi cu urda, mărarul tocat fin și ceapa verde, tocată fin. Cu această pastă se umplu albușurile. Se așază pe o farfurie și peste ele se toarnă sos de muștar sau de smîntînă. Vezi rețetele „Sos de muștar" și „Sos de smîntînă".

Ouă umplute cu șuncă

4 ouă, 4 lingurițe de unt proaspăt (80 g), 75 g șuncă, 1 linguriță muștar, sare, piper, maioneză.

Ouăle răscoapte, se curăță de coajă, se taie în două și se scot gălbenușurile care se pun într-o farfurie și se sfarmă cu lingura de lemn sau se dau prin sită. Se amestecă cu unt, cîte una linguriță unt de fiecare ou. După aceea se adaugă șunca tocată mărunt, puțin muștar, sare, piper. Cu această compoziție se umplu albușurile și se așază într-o farfurie peste care se toarnă maioneză. Se presară cașcaval ras peste maioneză.

Ouă umplute cu sardele și măsline

4 ouă, 4 linguri untdelemn (80 g), 2 lingurițe muștar, puțin pătrunjel verde tocat fin, 1 sardea curățată de oase și carnea tocată bine, cîteva măsline tocate, zeamă de lămîie.

Se fierb ouăle 10 minute, se taie în două fiecare ou, se scoate ușor din coajă conținutul în așa fel încît cojile să rămînă întregi.
Albușurile și gălbenușurile se dau prin sită, se adaugă muștar, pătrunjel, măsline, sare, carnea de sardele, zeamă de lămîie și se freacă bine. Cu această pastă se umple fiecare jumătate de coajă de ou, se așează pe o farfurie și se servesc.

Ouă umplute cu creier

4 ouă, 1/2 creier fiert, sare, piper, 1 ceașcă cu smîntînă (250 g), pesmet, 1 lingură unt (25 g).

Se fierb ouăle timp de 10 minute ca să fie tari, se curăță de coajă, se taie în două în lung, se scot gălbenușurile și se amestecă cu creierul bine. Se adaugă sare, piper, 2 linguri cu smîntînă și se amestecă bine. Cu această compoziție se umple fiecare jumătate de albuș. Se așază pe o farfurie care merge la cuptor și care s-a uns cu unt și s-a presărat cu pesmet. Peste ouă se toarnă restul de compoziție, diluată puțin cu smîntînă. Se dă la cuptor pentru 15 minute.

Ouă în cuiburi

5 ouă, 75 g cașcaval, 15 g unt, piper, sare.

Se sparg ouăle crude cu grijă și gălbenușurile se pun încet pe o farfurie, după ce s-au separat albușurile. Albușurile se bat spumă și se amestecă cu cașcaval ras. Se ia o formă, se unge cu unt și se toarnă albușurile bătute și amestecate cu cașcaval; se dă la cuptor. Cînd albușurile au început să se întărească, se scot din cuptor și se fac cu lingura mici adîncituri în care se așază cîte un gălbenuș. Se dă din nou la cuptor. Cînd gălbenușurile s-au întărit, preparatul este gata.

Ouă umplute cu ficați de pasăre

6—8 ouă, 4—5 ficați, 3 ouă, 3—4 linguri cu smîntînă, pesmet, 25 g (una lingură) unt, sare, piper, 1 lingură cu pătrunjel verde tocat mic.

Se fierb cele opt ouă, apoi se curăță de coajă, se taie în lung în două și se scot gălbenușurile. Se fierb ficații și se trec prin sită; apoi se amestecă cu gălbenușurile fierte și trecute prin sită și cu pătrunjelul verde tocat. Se freacă untul cu trei gălbenușuri crude și se amestecă cu compoziția de ficat; se adaugă trei albușuri bătute spumă tare și se amestecă ușor. Cu această compoziție se umplu jumătățile de albuș fierte. Se aranjează pe o farfurie de sticlă incasabilă unsă cu unt, se presară pesmet fin și se acoperă cu smîntînă. Se dă preparatul la cuptor să se coacă. Se servesc calde.

JUMĂRI SAU SCROB (ROMÂNESC)

Jumările sau scrobul se prepară din ouă bătute, amestecate cu puțină sare și prăjite în unt sau untdelemn fierbinte. În timp ce se prăjesc se amestecă bine cu o lingură sau furculiță.
Ouăle bătute se pot amesteca și prăji împreună și cu unele alimente cum ar fi: ficat de pasăre sote sau ciuperci fripte înăbușit, sau codițe de ceapă verde tăiate mic,

sau mazăre verde sote, sau brînză de burduf, bucățele de șuncă, cîrnat, roșii, ș.a. Vom da în prezentul capitol doar cîteva rețete.

Scrob cu smîntînă

5—6 ouă, 1 pahar cu smîntînă groasă, sare, 1 linguriță unt, 1 linguriță făină.

Se pune untul în tigaie să se înfierbînte. Se bat ouăle într-un castron, se amestecă cu smîntîna în care s-a pus o linguriță plină cu făină, puțină sare și se toarnă peste untul fierbinte. Se amestecă ușor cu furculița și cînd s-a legat este gata. Se servește imediat.

Jumări cu ceapă verde

4 ouă, 25 g sau o lingură unt, cozi de ceapă verde, sare, piper.

Se pune untul cu codițele de ceapă verde, tăiate mic, la foc și cînd s-a înfierbîntat bine untul se toarnă ouăle bătute și se amestecă mereu. Se servesc calde.

Jumări cu ciuperci

5—6 ouă, 2 linguri unt sau untdelemn (50 g), tocăniță de ciuperci.

Se pune untul la încălzit. Se toarnă ouăle bătute și se amestecă apoi cu ciupercile din tocăniță (vezi „Tocăniță de ciuperci").

OMLETĂ

Omleta se prepară din ouă puțin bătute și care se toarnă într-o cratiță cu unt sau untdelemn fierbinte și se prăjește la foc pe ambele părți, ca și clătita. Omleta preparată se umple cu un aliment după dorință și apoi se rulează.
Umpluturile pentru omletă pot fi preparate din: ficat de pasăre prăjit în unt și tocat, sau șuncă tocată și amestecată cu cașcaval ras, sau ciuperci înăbușite în unt pe foc și tocate, sau cartofi prăjiți, sau cu creier fiert și amestecat cu cașcaval ras, smîntînă și puțină sare, sau piure de spanac, sau mazăre verde sote ș.a.

Omletă românească

4 ouă, 2 linguri (50 g) smîntînă, 200 g brînză de oi, sare, pătrunjel și mărar verde tăiat mic, 50 g unt.

Se bat ouăle, dar nu prea tare, se adaugă sare, verdeață și smîntînă. Se pune într-o tigaie unt să se înfierbinte bine și apoi se toarnă compoziția de ouă. Se lasă să se prăjească bine ouăle și apoi se întoarce ca să se prăjească și pe partea cealaltă. După ce s-a rumenit frumos se răstoarnă pe o farfurie și se așază pe omletă un strat de brînză de oi. Se presară peste brînză verdeață tocată, se rulează omleta, se presară deasupra puțină brînză și puțină verdeață tocată și se servește caldă.

OCHIURI

Ochiuri moldovenești

4 ouă, 30 g unt, sare, oțet, piper.

Într-o cratiță se pune apă cu puțină sare și cîteva picături de oțet. Cînd apa clocotește, se trage cratița pe marginea mașinii și se sparg ouăle, dîndu-le drumul încet în apă. Se lasă să se întărească albușul, iar gălbenușul să rămînă mai moale.

Se scot ușor, cu o lingură cu găuri și se așază pe o farfurie care a stat la cald pe un vas cu apă fierbinte. Se toarnă peste ochiuri unt fierbinte. Se servesc calde cu mămăliguță.

Ochiuri la capac

4 ouă, 25 g unt, sare

Se ia o tigaie de ochiuri (cu alveole) sau în lipsă și o tigaie simplă și se pune unt în ea. Se pune la foc mic și cînd s-a înfierbîntat bine untul, se sparg ouăle cîte unul și se pune cîte un ou în fiecare alveolă sau la distanță unul de altul; se presară sare pe albuș și se lasă să se închege, gălbenușul rămînînd mai moale.

Ochiuri cu spanac

1 kg spanac, 40 g sau 2 linguri făină, 50 g unt, 200 g lapte, 6 ouă.

Spanacul se pregătește ca în rețeta „Piureu de spanac".
Se fierbe apa cu puțină sare și se fac ochiuri în apă. Se așază piureul de spanac cald pe o farfurie și se fac adîncituri cu lingura în care se așază cîte un ochi. Se servește.

Ochiuri pe crutoane

4—5 ouă, 4—5 felii de franzelă, 2 linguri cașcaval ras, sare, unt.

Se unge o tigaie cu unt, se așază feliile de franzelă prăjite în unt și se sparge cîte un ou pe fiecare felie. Se presară cașcaval ras. Se dă la cuptor cald pînă se încheagă albușul.

Ochiuri cu ficat și sos Madeira

Un ficat de gîscă sau 1/2 ficat vițel, una lingură unt, una lingură untură, sare, piper, 3 linguri cu apă, felii de franzelă groase de un deget, fără coajă, cîteva ouă, sos Madeira.

Se pune într-o cratiță untura, ficatul spălat, piper, sare și apă și se lasă să fiarbă înăbușit, la foc mic, pînă se înmoaie ficatul. Se prăjesc în unt, pe ambele părți, feliile de franzelă. Se așază feliile prăjite pe o farfurie, se presară cîte puțină sare, se taie ficatul în felii de mărimea feliilor de pîine și se așază pe aceste felii. Peste ficat se pune cîte un ochi de ou, preparat la capac. Împrejur se toarnă sos Madeira. Se servesc fierbinți. Vezi rețeta „Sos Madeira".

Salată de cartofi cu usturoi

2—3 cartofi, 1 ceapă, 3 căței de usturoi, 4—5 măsline, 1 linguriță anșoa, untdelemn, zeamă de lămîie, sare, piper.

Se fierb cartofii în coajă; se curăță și se taie bucățele. Se curăță și se taie ceapa și usturoiul și se pun peste cartofi. Se amestecă bine anșoaul cu untdelemn și zeamă de lămîie și se toarnă peste cartofi. Se adaugă sare și piper și se amestecă. Se așează în salatieră și deasupra se garnisește cu felii de măsline. Cine dorește pune și heringi.

Salată de dovlecei tocați

3—4 dovleci tineri, 3 linguri de untdelemn, zeamă de lămîie, sare, piper, 1 ceapă.

Se rad dovleceii și se pun la fiert, în apă clocotită cu puțină sare. După ce au fiert se scot și se așează pe un fund înclinat, să se scurgă bine. Apoi se toacă, se pun într-un castron și se amestecă cu sare, piper și zeamă de lămîie. Se toarnă cîte puțin untdelemn și se bate bine. Se așează într-o salatieră și se amestecă cu ceapă tocată fin.

Salată de conopidă

1 conopidă, 2—3 linguri untdelemn, zeamă de lămîie, sare, piper, pătrunjel verde.

Se ține conopida în apă rece timp de o jumătate de oră, cu puțină sare, după ce a fost curățată de frunze și de cotor. Apoi, se desface în bucățele și se așează într-o salatieră. Se consumă crudă. Se prepară un sos din untdelemn, sare, piper, zeamă de lămîie sau oțet diluat și se toarnă peste conopidă. Se pune pătrunjel verde tocat și se amestecă. Se poate folosi în loc de sos, maioneză.

Salată de fasole grasă verde cu usturoi

500 g fasole verde grasă, 2—3 linguri cu untdelemn, zeamă de lămîie, sare, mujdei.

Se curăță fasolea de ațe, se spală și se pune la fiert în apă clocotită. Cînd este fiartă se strecoară și se amestecă cu sare, untdelemn, zeamă de lămîie și mujdei de usturoi. Este foarte bună cu mămăliguță caldă.

Salată de gulii

2—3 gulii, 2 ouă, zeamă de lămîie, sare, pătrunjel verde, untdelemn.

Se curăță guliile, se spală, se rad pe răzătoare, se presară sare, se amestecă cu untdelemn și zeamă de lămîie. Se fierb ouăle tari, se curăță, se taie felii și se amestecă cu guliile. Se așează în salatieră și se presară pătrunjel verde tocat.

Salată orientală

2 cartofi, 2 ridichi de lună, ceapă verde, 2 ardei grași, 2 roșii, 2 ouă răscoapte, 4—5 măsline, 2 căței de usturoi, o mînă de fasole verde, 1/2 conopidă mică, pătrunjel verde, 1 morcov, 1/2 țelină, 1 pătrunjel, untdelemn, sare, zeamă de lămîie, 1/2 sfeclă roșie mică.

Se fierb cartofii în coajă, se curăță și se taie felii. Se curăță fasolea, se spală, se fierbe și se taie bucățele. Se curăță, se fierbe conopida și se desface în buchețele.

Se curăță și se fierb morcovii, țelina și pătrunjelul și se taie mic. Se spală și se toacă pătrunjelul verde. Se coace în cuptor sfecla roșie, se curăță și se taie bucățele. Se curăță ceapa verde și se taie în solzișori. Se spală roșiile, se curăță de pieliță și semințe și se taie cubulețe. Se spală ardeii și se taie bucățele. Se curăță și se taie mic usturoiul. Ouăle răscoapte se curăță de coajă și se taie felii. Într-un castron se amestecă toate legumele pregătite. Se amestecă cu măslinele, untdelemnul, zeamă de lămîie, și puțină sare.

Salată asortată

3 cartofi, 3 morcovi, 10 fire sparanghel verde, 3 roșii, 4 ouă, 8 măsline, 250 g mazăre verde, carnea de la 2 sardele, pătrunjel verde, sare, piper, maioneză, zeamă de lămîie.

Se fierb toate legumele și se taie cubulețe. Roșiile se cojesc de pieliță, se scot semințele și se taie bucățele mici. Ouăle se fierb răscoapte și se taie felii. Măslinele se taie fîșii. Carnea de sardele se taie bucățele, după ce s-a scos de pe oase. Se amestecă totul, se adaugă sare, piper și maioneză în care se pune mai multă lămîie. Se așează pe o salatieră și se acoperă cu un strat de maioneză. Se garnisește cu felii de ou răscopt și fîșii de măsline.

Salată de ardei copți

5—6 ardei grași, untdelemn, zeamă de lămîie sau oțet, sare.

Se spală ardeii, se șterg și se coc pe plită sau o pe tablă la aragaz. Pe măsură ce se coc pe toate părțile, se pun într-un șervet sau într-un vas care se acoperă cu un capac. După ce s-au copt toți, se curăță de coajă, se așează într-o salatieră, se presară puțină sare, se adaugă untdelemn și zeamă de lămîie sau puțin oțet diluat.

Salată de roșii

3—4 roșii, 1 ceapă, mărar verde, untdelemn, zeamă de lămîie.

Se spală roșiile, se curăță de pieliță, se taie felii și se scot semințele. Se curăță și se taie mic una ceapă. Se spală și se taie mărarul. Se amestecă ușor totul, cu untdelemn și zeamă de lămîie. Cine dorește pune și puțin usturoi tăiat mic.

Salată de sparanghel

500 g sparanghel, untdelemn, zeamă de lămîie, sare, piper.

Sparanghelul se spală, se leagă snop și se fierbe în apă fierbinte cu puțină sare, în așa fel încît vîrfurile să nu intre în apă. Cînd este gata fiert, se scurge, se taie vîrfurile și se pun pe o farfurie. Restul se aruncă. Se prepară un sos din untdelemn frecat cu zeamă de lămîie, puțină sare și piper și se toarnă peste sparanghel.

Salată verde

1 salată verde, puțin untdelemn, zeamă de lămîie. Facultativ: ou răscopt, ceapă verde, ridichi de lună, roșii, sare pătrunjel verde.

Se curăță salata de frunzele veștede și care au stat pe pămînt, apoi se desfac frunzele de pe cotor și se pun în apă rece. Se ia cîte o frunză și se spală bine pe ambele părți, sub jetul de apă de la robinet, sau în lipsă, se spală în mai multe ape, într-un vas. Se scurg de apă, se așează în salatieră, se adaugă untdelemn și zeamă de lămîie. Salata astfel pregătită se poate combina cu felii de ou răscopt,

cu ceapă verde tăiată bucățele, cu felii de ridichi de lună, cu felii de roșii sau numai cu una din aceste alimente, după gust.

Salata de vinete

3 vinete, un pahar cu untdelemn, o ceapă mai mică, sare, roșii și ardei grași pentru garnisit.

Se aleg vinete tinere și subțiri să nu conțină semințe multe. Se coc direct pe flacăra de la aragaz sau pe cărbunii de la lemne sau pe plită. Vinetele se întorc pe foc ca să se coacă bine peste tot. Cînd s-au înmuiat bine, sînt gata. Imediat se pun pe un fund de lemn și numai două minute se țin acoperite cu un șervet ca să transpire bine și să se curețe numai coaja neagră. Apoi se iau de codiță și se îndepărtează ușor coaja neagră, spălînd degetele sub jet de apă. Se taie cu lingura de lemn cotorul, se pun pe fundul de lemn și se toacă foarte bine cu un cuțit de lemn. După ce s-au tocat foarte bine, se pun într-un castron de porțelan și se bat bine cu untdelemn pus în rate și amestecat bine. Se pune sare și ceapă tocată foarte mărunt. Untdelemnul se pune cînd sînt vinetele calde încă, pentru că numai atunci absoarbe bine uleiul și vor rămîne albe și gustoase.
Se garnisesc frumos cu felii de roșii și ardei grași. Nu se folosesc linguri de metal, nu se țin în vase cu smalțul căzut. Dacă vinetele nu s-au tocat imediat și s-au lăsat să stea mai mult se înnegresc. Ca să dispară negreala se amestecă în ele un gălbenuș de ou crud și se bat bine cu ulei pînă se albesc.

Salată de ridichi negre

1 ridiche neagră, 1 ceapă, untdelemn, sare.

Se curăță și se spală ridichea, se rade pe răzătoare, se sărează și se scurge de zeamă după 1/2 oră. Se curăță și se toacă ceapa. Se amestecă ridichea rasă cu ceapa tocată și cu untdelemn. Cine dorește, în loc de ceapă poate adăuga ouă răscoapte tocate.

Salată de morcov crud

2—3 morcovi mai mari, o ceșcuță untdelemn, 1/2 ceșcuță oțet diluat, sare, ouă, ardei grași, roșii.

Se spală, se curăță și se rad morcovii pe răzătoarea mică. Se amestecă untdelemnul cu oțet și cu sare, se amestecă bine și se toarnă peste morcov. Se amestecă totul și se aranjează pe o farfurie mare rotundă. Se garnisește cu felii de ardei gras peste care se pune cîte o feliuță de roșie în așa fel încît să nu acopere marginea ardeiului; apoi peste roșie se pune un sfert de ou răscopt cu gălbenușul în sus astfel ca să apară culorile verde, roșu și alb cu galben. Este frumos și apetisant. Între ele se poate pune și cîte o măslină.

Salata boeuf

300 g carne de pasăre sau de vacă, 2 cartofi, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 țelină, 2 castraveciori murați, 1 ou, sare, untdelemn, 1/4 mazăre, gogoșari în oțet.

Pentru Maioneză: 5 ouă, untdelemn, zeamă de lămîie, sare.

Se ia carnea și se pune la fiert în apă clocotită cu sare. Cînd este aproape fiartă se adaugă legumele spălate și curățate. După ce au fiert se scot și se lasă să se răcească; apoi se taie totul în cubulețe. Mazărea se pune să fiarbă în apă clocotită, descoperit. Se spală cartofii și se pun la fiert în apă caldă cu sare și cînd sînt gata

se curăță și se taie cubușoare care se stropesc cu untdelemn. Se taie cubușoare și castraveții murați. Se amestecă totul.
Se prepară maioneza din un gălbenuș fiert tare și frecat cu dosul lingurii și amestecat cu 4 gălbenușuri crude. Se amestecă totul cu untdelemn care se pune puțin cîte puțin și se bate bine cu telul sau se freacă continuu cu dosul lingurii. La sfîrșit se adaugă zeama de lămîie și sare.
Dacă se taie maioneza se repară cu o linguriță de apă sau sifon, sau una lingură lapte. Se amestecă 3/4 din maioneză cu carnea și legumele deja amestecate și se așează pe salatieră. Deasupra se acoperă cu un strat de maioneză și se garnisește cu feliuțe de albuș de ou fiert, măsline, bucățele de castravete, morcov etc.

Salata de creier cu măsline

Un creier, untdelemn, zeamă de lămîie, 1 ceapă, sare, piper, 10 măsline.

Se pune creierul în apă rece, se curăță apoi de pielițe și se pune să fiarbă în apă caldă cu sare timp de 10 minute. Se lasă în apă să se răcească, apoi se scoate și se freacă cu untdelemn și zeamă de lămîie. Nu este obligatoriu să se pună ceapă — numai cine dorește. Se face salata de creier și fără măsline.

Salată de țiri

8—10 țiri uscați, 3—4 linguri untdelemn (80 g), 1—2 linguri oțet, pătrunjel și mărar verde.

Se pun țirii pe spuză sau pe plita fierbinte și se întorc repede și pe o parte și pe alta. Se pune apoi pe un fund de lemn și se bat cu muchia unui cuțit, apoi se curăță de piele și de oase; se desface carnea în fîșii subțiri, se așează într-o farfurie, se toarnă peste ei undelemn și oțet, se presară verdeață tocată, se amestecă și se servesc la masă ca prim fel.

Salată de heringi

500 g heringi, 1 pahar cu lapte, 2 ouă, 1 ceapă, 1 linguriță muștar, 1 lingură oțet, 1 castravecior murat.

Se spală heringii și se țin în lapte să se desăreze. Se curăță apoi de pielițe, se taie bucăți și se amestecă cu felii de ouă răscoapte, de castravecior acru și de ceapă. Se prepară un sos de muștar, untdelemn și oțet diluat, se toarnă peste heringi și se amestecă bine. Se aranjează pe o farfurie cu pătrunjel verde tocat mărunt.

Salată de icre

100 g icre de crap sau știucă, proaspete, 1 ceapă, 1 pahar untdelemn, lămîie, sare.

Dacă sînt prea sărate — *taramaua* — se pune o felie de pîine înmuiată în apă sau lapte.
Icrele proaspete se pun într-un vas de porțelan și se curăță de pielițe și se bat cu lingura pe abur pînă se desfac toate pielițele, apoi se amestecă cu untdelemn cîte puțin pînă cresc și devin albicioase ca o spumă. La urmă se pune zeamă de lămîie, după gust, ceapă tocată foarte mic, după ce mai întîi ceapa a fost ținută în apă rece. Se așează pe o farfurie și se garnisesc cu măsline și sferturi de lămîie.

PREPARATE DIN LAPTE



Laptele este un aliment complet, format din proteine, grăsimi și zaharuri în proporții aproape egale și anume: 100 g lapte conține: 3 g proteine, 3,6 g grăsimi, 4,5 g zahăr și 90% apă și produce în organism 65 calorii. Laptele conține și mult calciu, dar puțin fiert. Proteinele se găsesc în formă de cazeină, grăsimile în formă de unt și zahărul în formă de lactoză. Fiind un aliment complet, este absolut necesar, în special copiilor. Laptele trebuie consumat proaspăt, să aibă culoarea albă sau alb-gălbuie.

Laptele se bea cîte puțin, nu deodată tot, căci în acest din urmă caz se transformă în stomac într-un boț de brînză sub influența acidului clorhidric și devine greu de digerat. Așadar, laptele se mănîncă și nu se bea.

Laptele se poate asocia cu ouă, făinoase, dar niciodată cu carne căci devine indigest și uneori chiar toxic.

Laptele trebuie să fiarbă cîteva minute ca să se distrugă eventualii microbi.

Din lapte se pot prepara diferite produse, foarte gustoase și necesare organismului.

Lapte acru

1 litru lapte fiert și călduț, 2 linguri smîntînă (50 g).

Se pune într-un vas sau mai bine într-o oală de lut 2 linguri de smîntînă și se unge și fundul și pereții oalei. Se toarnă apoi laptele fiert și călduț și se amestecă. Se pune la loc cald, cu temperatura de 18—20 grade C și se lasă 24 ore. Se consumă proaspăt, cu mămăliguță caldă sau cu pîine.

Iaurt

1/2 litru lapte crud, 1/2 litru lapte fiert.

Se amestecă bine laptele crud cu cel fiert, se toarnă într-o oală de lut ars sau în borcănele de iaurt și se lasă la loc cald să se prindă. Se consumă proaspăt.

Chefir

1 litru lapte fiert și răcorit, o bucățică ciupercă de chefir.

Se pune laptele fiert într-un borcan și se adaugă ciuperca. Se lasă 12—20 ore să se prindă. Se consumă proaspăt.

Chișleag

1 litru lapte nefiert.

Se pune laptele într-o oală de lut sau într-un borcan și se lasă la loc cald, cu temperatura de 18—20 grade. După 24 ore este prins. Se scoate smîntîna sau se lasă și se consumă cu mămăliguță caldă sau cu pîine, sau se bea, simplu, ca o băutură răcoritoare.

Lapte dulce cu mămăliguță

1/4 litru lapte dulce cald, 1—2 linguri mămăliguță, puțină sare.

Se fierbe laptele. În acest timp se prepară o mămăligă moale. Se pune laptele cald în farfurie, se adaugă puțină sare și 3—4 linguri mămăliguță fierbinte. Se poate consuma și lapte cald cu mămăliguță rece, sau lapte rece cu mămăliguță caldă.

Lapte cu tăiței

2 litri lapte dulce, 100 g zahăr, 200 g tăiței cu ou, vanilie, un vîrf cuțit sare.

Se fierbe laptele și cînd dă în clocot se pun tăițeii și se lasă să fiarbă. Apoi cînd sînt aproape gata fierți se adaugă zahărul și vanilia, sare și se lasă să fiarbă bine pînă cînd tăițeii devin fragezi. Se amestecă din cînd în cînd cu lingura să nu se prindă de fundul tigăii. Se servesc calzi ca și o supă.

Lapte cu griș

1/2 lapte, 1/2 ceșcuță griș, zahăr după gust, zahăr vanilat.

Se pune laptele la fiert și cînd dă în clocot se adaugă grișul în ploaie și se amestecă mereu; apoi se adaugă zahăr și vanilie. Se amestecă încet și se lasă să fiarbă 8—10 minute. Cine dorește îl garnisește cu dulceață și frișcă.

Lapte de pasăre

1 litru lapte, 150 g zahăr pudră, sare, 4 ouă, zahăr vanilat.

Se fierbe laptele, se adaugă sare și zahăr vanilat. Se bat albușurile spumă cu 100 g zahăr pudră. Cînd laptele dă în clocot se ia cu lingura de metal din albușul spumă și se pun bule în lapte, întorcînd fiecare bulă de albuș repede; apoi se scoate și se pune pe o farfurie. În lapte se pun deodată doar 2—3 gogoșele căci nu se lasă în lapte decît 1—2 minute. După ce s-au făcut bule din tot albușul, se freacă gălbenușurile cu zahăr pe o baie de apă care fierbe și se adaugă treptat laptele răcorit și se amestecă mereu, la foc mic, pînă se îngroașă puțin. Se dă deoparte, se lasă să se răcorească. Se pune într-o farfurie mare, adîncă, gogoașele de albuș și peste ele se toarnă laptele amestecat cu gălbenușurile. Se poate adăuga în laptele în care au fiert gogoașele de albuș, puțină ciocolată rasă și apoi se amestecă bine.

Lapte împărătesc

1 litru lapte, 3/4 pahar cu orez (165 g), fructe din dulceață, 2 linguri rom, 500 g frișcă, 1 pachet ciocolată.

Se fierbe mai întîi orezul 8—10 minute în lapte pînă se umflă și absoarbe laptele. Cînd este aproape fiert orezul, se pune zahăr și vanilie și se lasă să mai fiarbă. Cînd este gata se dă deoparte și se lasă să se răcească. Se iau fructele din dulceață, se pun într-o farfurie și peste ele se toarnă rom. Se taie apoi fructele bucățele și

se amestecă cu orezul și cu 250 g frișcă. Se topește ciocolata și se amestecă cu celălalt sfert de frișcă. Se aranjează orezul pe o farfurie în formă de piramidă și peste el se aranjază frișca cu ciocolată. Se dă la frigider.

Șodou

250 g sau 1 pahar cu lapte, un gălbenuș, una linguriță zahăr (10 g).

Se freacă bine gălbenușul cu zahăr și cînd devine spumos se toarnă cîte puțin laptele fierbinte, se amestecă bine. Cine dorește poate adăuga puțin coniac. Se poate adăuga vanilie. Se amestecă pe marginea plitei pînă se mai îngroașă; se poate folosi la budinci. Este foarte bun de băut cald în caz de bronșite.

Brînză de vaci I

1 litru lapte.

Se pune laptele nefiert, într-un vas, de preferință de lut și se așează într-un loc cald. Se lasă 24 ore să se prindă. După aceea se pune pe marginea plitei și se lasă să se coaguleze. Se ia un tifon pus în două, sau o strecurătoare de pînză și se așază pe gura unei oale. Se ține tifonul bine și se toarnă laptele coagulat. Se strînge tifonul, se leagă cu o sfoară și se atîrnă de un suport. Dedesubt se pune o oală să se scurgă zerul în ea. După cîteva ore brînza este gata.

Brînză de vaci II

1 litru de lapte nefiert, 1 litru de lapte fiert.

Se pune un litru de lapte nefiert la prins. După 24 ore, cînd s-a prins, se toarnă într-o tigaie de trei litri și peste el se toarnă un litru de lapte fiert, în clocot. În cîteva minute tot laptele se coagulează și zerul rămîne limpede. Se strecoară prin tifon pus în două pe o oală, se strînge tifonul la gură, se leagă cu o sfoară și se atîrnă. Brînza astfel preparată este foarte gustoasă.

Urdă

100 g lapte praf, 1/2 litru apă, 6—7 pastile de calciu lactic.

Se dizolvă laptele praf în apă și se pune la foc să dea un clocot. Se adaugă apoi pastilele de calciu lactic și se mai lasă să fiarbă cel mult un minut. Se lasă jumătate de oră să se răcească, apoi se strecoară prin tifon pus în două.

Brînză de vaci cu smîntînă și mămăliguță

Se prepară o mămăliguță moale și se servește cu brînză și smîntînă. Cine dorește poate mînca și ceapă verde sau o ceapă veche, zdrobită cu pumnul. Brînza de vaci cu smîntînă și mămăliguță este o mîncare specific moldovenească. În loc de smîntînă se poate adăuga puțin unt pe mămăliguță. Cine nu suportă smîntîna o poate înlocui cu iaurt.

Papanași fierți din brînză de vaci

200 g brînză de vaci, 1 ou, 2 linguri făină, 1 lingură griș, puțină sare.

Se pune o cratiță de două kg cu apă și puțină sare să fiarbă.
Se amestecă bine brînza de vaci cu gălbenușul, făină, griș, albușul spumă și sare.

Se ia din această compoziție cu mîna unsă cu făină, și se modelează gogoșele de mărimea unei prune mari. Se dau prin făină și se rotunjesc. După ce s-au terminat de făcut, li se dă drumul în apa care fierbe. Se lasă să fiarbă 15—20 minute. După aceea, se scot cu lingura cu găuri, se așează pe o farfurie și peste ei se toarnă unt fierbinte. Se servesc calde. Se pot servi și cu smîntînă sau iaurt. Dacă se servesc la desert, se pot servi cu smîntînă și zahăr.

Papanași de brînză de vaci prăjiți

Se face același aluat ca la papanașii fierți, dar nu se pune griș, ci numai 2 linguri cu făină, puțin bicarbonat și se modelează papanași în formă de pîrjoale și se prăjesc în mult untdelemn fierbinte, pe ambele părți ca să se rumenească frumos. Se servesc calzi cu smîntînă și zahăr.



SOSURI



Sosul este un preparat care se adaugă la unele mîncăruri pentru a le completa gustul și consistența.
În general, medicina modernă este împotriva sosurilor cu grăsimi și făină prăjită (rîntaș), sosuri picante, condimentate etc. dar admite sosuri ușoare cum sînt cele din untdelemn, sare, unt și făină neprăjită, cu vin sau roșii etc.
Un sos cu ouă mult folosit, dar care este greu de digerat, este maioneza. Se indică a se consuma mai rar.

Sos românesc

1 ceapă, 2 căței de usturoi, 1 morcov mic, 1/2 țelină mică, 1 linguriță muștar, 1 pahar mic cu vin alb, 2 linguri cu smîntînă, cîteva boabe de piper, o roșie și zeamă de carne.

Se curăță, se dă pe răzătoarea mică și se fierbe în zeamă de carne și vin, morcovul, țelina, ceapa, usturoiul, boabele de piper și roșia. Se acoperă, să fiarbă înăbușit. Cînd sînt fierte, se adaugă muștarul și smîntîna, se amestecă și se servește la fripturi, paste făinoase, la limbă rasol.

Sos alb

100 g unt, 3 linguri făină, 2 1/2 pahare de lapte (750 g), sare.

Se pune untul într-o tigaie pe foc și cînd s-a topit se adaugă făina și se amestecă bine cu lingura să se încorporeze făina în unt. Se toarnă imediat laptele cîte puțin, mestecînd să nu se facă mici cocoloașe. Se adaugă cîte puțin tot laptele și se lasă să fiarbă mestecînd pînă se face de consistența unei smîntîni. Se ia de pe foc, se adaugă sare și se folosește la pregătirea unor preparate culinare cum ar fi sufleurile, sosuri asortate etc.

Sos de roșii cu smîntînă

1,5 kg roșii, 50 g unt, 30 g (1 lingură) smîntînă, sare, piper.

Se spală roșiile, se taie în jumătăți și se pun la fiert cu puțină apă. După ce au fiert bine se trec prin sită, fără zeama ce a rămas în cratiță. În sosul de roșii se adaugă unt și smîntînă, sare și piper. Dacă sosul este prea gros se adaugă puțină zeamă de carne sau zeamă în care au fiert roșiile și se amestecă. Se servește la macaroane, fripturi etc.

Sos de roșii

500 g roșii, 1 cățel de usturoi, 1 ceapă, piper, 1 linguriță rasă (10 g) cu zahăr, pătrunjel verde, 2 linguri (40 g) untdelemn, cimbru, sare, piper.

Se pune la foc domol, într-o cratiță, untdelemnul cu ceapa tăiată mărunt și cînd s-a înmuiat ceapa se toarnă sucul de roșii, preparat din roșiile fierte și date prin sită. Se adaugă usturoiul pisat, sarea, piperul, crenguța de cimbru și zahărul și se lasă să fiarbă. Cînd este gata se adaugă pătrunjelul verde tocat și se îndepărtează cimbru. Se folosește la preparate din vînat.

Sos de roșii dietetic

1 linguriță pastă de roșii, 4 linguri supă de legume, 2 lingurițe (20 g) cu făină, 1 lingură lapte rece (20 g).

Se amestecă pasta de roșii cu zeama de legume și se pune la fiert. Făina se amestecă cu laptele rece și se toarnă în zeama de roșii care fierbe. Se amestecă și se lasă să fiarbă 15 minute. Înainte de a se servi se adaugă puțin untdelemn și verdeață tocată. Se servește la macaroane.

Sos de muștar

1 lingură (25 g) unt, 1/2 ceașcă apă, 1 lingură rasă (15 g) de făină, 1 lingură vin, 1 lingură muștar, zeamă de lămîie, 2 sardele.

Se topește untul, se amestecă cu făina, se adaugă apa și vinul și se amestecă. Apoi se adaugă muștar, carnea de la sardele tocată și se lasă să dea cîteva clocote. Se pune zeama de lămîie și se lasă să mai dea un clocot. Se servește la fripturi.

Sos tartar

1 pahar cu untdelemn, zeama de la o lămîie, două gălbenușuri, 1 lingură muștar, puțină sare, pătrunjel și mărar verde tocat fin, tarhon, capere, 1 linguriță arpagic tocat.

Se freacă gălbenușurile cu sare și cu untdelemn care se pune cîte puțin și se amestecă. Se adaugă apoi muștarul și se amestecă; se pune zeama de lămîie, verdețurile, arpagicul și caperele. Se amestecă bine. Se servește la rasol de pasăre.

Sos tartar cu măsline

Maioneză din 2 ouă, 2 lingurițe muștar, măsline tocate mărunt.

Se prepară maioneza și se amestecă cu muștar și măsline tocate mărunt. Se servește la carnea de pasăre și pește.

Sos de ou pentru rasol

Atîtea ouă cîte persoane, sare, untdelemn, oțet slab, cozi de ceapă verde tocate mărunt, 1 linguriță rasă de zahăr.

Se fierb ouăle tari; se scot gălbenușurile, se pun într-un castron cu puțină sare și untdelemn pus cîte puțin, se freacă bine, se subțiază cu puțin oțet slab. Se adaugă albușurile tăiate mărunt, cozile de ceapă tocate și zahărul și se amestecă totul.

Sos pentru fripturi reci

2 ouă răscoapte, 2—3 linguri smîntînă (50—75 g), puțin untdelemn, 1 linguriță muștar, puțin oțet, piper, sare.

Se taie foarte mic ouăle și se amestecă bine cu toate celelalte alimente pînă se face un sos omogen.

Sos de sardele

100 g sardele, 250 g smîntînă, 1 lingură făină, 3 gălbenușuri, sare, piper, zeamă de lămîie.

Se scoate carnea sardelelor de pe oase și se frămîntă cu dosul unei linguri pînă devine o pastă. Se ia o cratiță și se pune smîntîna amestecată cu făină, gălbenușurile, pasta de sardele și se pune pe foc amestecînd mereu pînă începe să se înfierbinte, fără să fiarbă. Se ia de pe foc și se adaugă sare, piper și zeamă de lămîie.

Sos Madera

2 linguri de unt (50 g), 2 linguri de untură (50 g), 250 g carne, 1 morcov, 1/2 țelină, ceapă, piper, cimbru, nucușoară, 2 linguri făină (40 g), 1 lingură bulion de carne, 200 g vin alb, 100 g vin roșu, 1 ou.

Se pune într-o cratiță untul, untura, carnea tăiată bucățele, legumele tăiate cubulețe mici, piperul, cimbrul și nucușoara și se lasă la foc mic să fiarbă acoperit. După ce au fiert și a scăzut, se adaugă făina și se amestecă bine, apoi bulionul, vinurile, oul bătut și se lasă să mai fiarbă puțin. Se dă totul prin sită ca să fie un sos gros și omogen. Se mai adaugă puțin vin sau coniac. Se servește cald la friptură.

Sos de vin I

2 gălbenușuri, un pahar cu vin, 1 lingură făină (20 g), 2 linguri de smîntînă (50 g), 1 lingură zeamă de carne, puțin unt, 1 linguriță muștar.

Se amestecă gălbenușurile cu vinul, făina, smîntîna și apoi se adaugă zeama de carne, untul, muștarul și se pune pe foc amestecînd pînă dă în fiert. Se servește cald la rasol.

Sos de vin II

1/4 litru vin alb, pătrunjel verde, 1 ceapă, 2—3 căței de usturoi, 4—5 ciuperci, sare, piper, 1 linguriță untdelemn (4 g), 1/2 linguriță făină (5 g).

Se fierbe vinul cu pătrunjelul tocat, cu ceapa tăiată mic, usturoiul și ciupercile tocate, timp de 20 de minute. Se adaugă sare, piper, untdelemn, puțină făină și se lasă să mai dea cîteva clocote ca să se îngroașe. Se servește la pește sau carne.

Sos de raci

10—15 raci, 100 g unt, 1/4 lingură unt, 1/2 lingură făină, zeamă de lămîie.

Se fierb racii și se scoate carnea. Cojile se pisează și se amestecă cu 15 g unt proaspăt care se pune cu 200 g zeamă în care au fiert racii și se mai fierb încă 15—20 minute; apoi se trece prin sită și se lasă să se răcească zeama, proces în care untul se ridică deasupra și se sleiește; acest unt se scoate de pe supă și se pune la o parte. Se prepară un sos alb din jumătate lingură unt amestecat la cald, cu jumătate

lingură făină și stins cu una ceașcă din zeama de mai sus în care au fiert racii; se adaugă în sosul alb untul sleit care a fost scos și zeama de lămîie; se dă totul prin sită. Acest sos se servește la carnea de raci.

Sos pentru pește

3 gălbenușuri fierte tari, 4 linguri (80 g) cu untdelemn, 1 lingură rasă cu muștar, 3 linguri oțet slab puțină ceapă rasă, piper, sare.

Se amestecă bine gălbenușurile date prin sită cu untdelemn, pus cîte puțin, apoi se adaugă muștarul, oțetul, ceapa rasă, sare și piper și se freacă bine pînă se îngroașă; dacă este prea gros se pune puțină zeamă în care a fiert peștele. Se dă la rece. Se servește la pește.

Sos alb cu ou

1/2 lingură unt, 1 lingură făină, 500 g zeamă de carne, pătrunjel verde, 2 ouă, lămîie.

Se prepară sosul din unt încălzit, amestecat cu făină și stins cu zeama de carne și care se amestecă bine în timp ce fierbe. Se adaugă pătrunjel verde tocat, zeamă de lămîie, gălbenușurile bătute și una linguriță unt proaspăt. Se amestecă bine și se folosește la rasol, cartofi fierți.

Sos pentru fripturi sau paste făinoase

500 g carne de vițel și pasăre tăiate mic sau șuncă, 1 morcov, 1 ceapă, cîteva cuișoare, 1 lingură (20 g) făină, 2—3 linguri bulion de carne, pătrunjel verde, sare, 1 linguriță unt (10 g).

Se pun bucățelele de carne cu untul într-o cratiță și se adaugă ceapa și morcovul tăiate bucăți, apoi 2—3 cuișoare. Se acoperă și se lasă să fiarbă; se adaugă făina și dacă este prea gros se subțiază cu bulion de carne. Se acoperă și se lasă să fiarbă pînă ce carnea este moale. Se degresează luînd grăsimea de deasupra cu o lingură și apoi se dă totul prin sită. Se servește la fripturi sau macaroane.

Sos de hrean cu smîntînă

1 pahar cu smîntînă, 1 hrean.

Se curăță și se rade hreanul, se amestecă cu smîntîna și se pune la foc pentru 10 minute să fiarbă încet. Se servește cald la rasol.

Sos de hrean

1 hrean mic, 4 linguri oțet diluat, sare.

Se curăță și se rade hreanul într-o salatieră, în care se adaugă apoi oțetul, puțină sare și se ține acoperit pînă se servește la rasol de pasăre, pește etc.

Sos de lămîie

Sucul de la 1/2 lămîie, 2 linguri unt, 1 lingură făină, sare, piper, 1 pahar apă, 10 ciuperci mici, pătrunjel verde tocat.

Se topește ușor untul, se adaugă făina și se toarnă apa, amestecînd continuu. Se adaugă sare, ciupercile fierte și tocate, piper și se lasă să fiarbă 10—15 minute. Se dă deoparte, se strecoară ca să nu aibă cocoloașe de făină și se adaugă zeama de lămîie. Se servește la ouă, legume etc.

Sos de mărar

2 crenguțe de mărar, 1 linguriță (10 g) de făină (se poate și fără) 1/2 pahar supă de legume, 1 lingură (20 g) lapte, 1 linguriță (10 g) untdelemn, zeamă de lămîie.

Se pune la încălzit făina și se stinge cu supă de legume; apoi se lasă să fiarbă 15 minute. Se adaugă mărarul tocat fin, laptele și untdelemnul pus cîte puțin și se amestecă. Cînd se servește, se adaugă puțină zeamă de lămîie. Acest sos este și dietetic. Se servește la cartofi fierți, etc.

Sos de mărar cu smîntînă

1 lingură unt (25 g), 1 linguriță făină (10 g), puțină apă, 1 ceapă rasă, mărar tăiat fin, 1 lingură smîntînă (25 g).

Se pune untul cu făina pe foc și se stinge cu puțină apă sau zeamă de carne și se amestecă; apoi se adaugă ceapa rasă, mărarul și se lasă să fiarbă. Cînd este fiert se pune sare și smîntînă. Se mai lasă să fiarbă puțin. Se servește la rasol, la cartofi fierți.

Sos de legume

1 morcov, 1 pătrunjel, 1/2 țelină, 1 ceapă, 2 căței de usturoi, untdelemn, sare, 1/2 pahar vin și hațmațuchi.

Se curăță legumele și se fierb în zeamă de carne. Se dau prin sită și se adaugă sare, untdelemn, vin și se lasă să mai fiarbă pînă se îngroașă ca un sos. Se servește la rasol, fripturi etc.

Sos cu smîntînă

150 g smîntînă, 3 linguri (60 g) lapte, 1 lingură rasă (10 g) cu făină, 1 lingură (25 g) unt, sare.

Se topește untul și se amestecă cu făina; apoi se toarnă laptele călduț, se amestecă și se lasă să dea cîteva clocote. Se adaugă smîntîna și sare și se amestecă totul. Se servește la mîncare de fasole verde sau la dovleci.

Sos de tarhon

Cîteva frunze de tarhon verde, 1 lingură rasă de făină (15—20 g), 1/2 pahar supă de legume, 1 lingură zeamă de carne, 2 lingurițe (10 g) de untdelemn, zeamă de lămîie, 2 ouă.

Se pune făina la încălzit într-o cratiță uscată și se stinge cu supă de legume, apoi se lasă să fiarbă circa 10 minute. După aceea se adaugă frunzele de tarhon spălate, 2 gălbenușe crude, untdelemnul și zeama de lămîie. Se lasă să mai fiarbă puțin și la sfîrșit se adaugă puțină zeamă de carne și se amestecă. Se servește la fripturi.

Mujdei

6—7 căței de usturoi, 3 linguri untdelemn (60 g), sare.

Se pisează usturoiul, se freacă cu puțină sare și se amestecă cu puțin untdelemn. Se poate prepara și fără untdelemn cu puțină supă sau apă. Se servește la cartofi fierți, pește, supă de carne de pasăre, friptură de pui, rasol de pasăre etc.

Sos picant

1/4 litru vin alb, 3—4 căței usturoi, o ceșcuță bulion de carne, 2 linguri unt, 1 linguriță zeamă de lămîie, sare, pătrunjel verde.

Se pune vinul și bulionul de carne la fiert. Se adaugă mujdei de usturoi. Se dă apoi deoparte și se adaugă untul, zeama de lămîie, sare și se fierbe la foc mic pînă scade. La sfîrșit se adaugă pătrunjel verde tocat. Se servește la fripturi.

Sos de usturoi cu smîntînă

5—6 căței de usturoi, 1/2 linguriță (5 g) făină, 2 linguri (40 g) cu smîntînă, sare.

Se pisează usturoiul, se adaugă făina și smîntîna și se pune să fiarbă. Se adaugă puțină sare. Se servește la rasol de pasăre.

Sos de ciuperci I

500 g ciuperci, 1 ceapă, 1 lingură (25 g) unt, pătrunjel verde, 1 pahar supă de carne, 3 linguri (75 g) smîntînă, 10 g (1/2 linguriță) făină.

Se spală ciupercile, se taie mărunt și se pun la foc în unt cu ceapă rasă, pătrunjel verde tocat fin. Se stinge cu supă și se lasă să fiarbă 20 minute. Cînd sînt fierte se adaugă făina amestecată cu smîntînă și se lasă să mai dea 1—2 clocote. Se servește la rulada de carne și rasoluri.

Sos de ciuperci II

30 g unt, 20 g făină, 1/2 litru lapte, sare, piper, 125 g ciuperci, 200 g smîntînă, cîteva picături zeamă de lămîie, pătrunjel verde.

Se pregătește un sos alb din unt, făină și lapte, se adaugă sare și piper și se fierbe la foc mic 15 minute. Ciupercile se spală, se șterg și se taie mic și se adaugă în sosul alb, lăsîndu-le să fiarbă 10 minute. Se adaugă apoi smîntîna, foi de pătrunjel, zeama de lămîie și se lasă să mai dea 2—3 clocote. Se servește la fripturi de miel și de păsări vînate.

Sos de ciuperci cu castraveciori murați

500 g ciuperci, 2 castraveciori murați, 1 ceapă, 50 g unt, 1 lingură zeamă de la castraveți.

Se curăță ciupercile, se spală, se toacă mic, se pun cu ceapa tocată fin și cu untul să fiarbă bine 15 minute, pînă scade toată zeama. Apoi, se amestecă cu castraveciorii tocați mic de tot. Se adaugă una lingură zeamă de castraveți și se servește la fripturi de porc.

Sos de castraveți acri

2—3 castraveciori acri, 1 linguriță zahăr (10 g), 1 linguriță făină (10 g), 1 ceașcă cu supă de carne sau de legume (250 g), 1 lingură smîntînă (25 g).

Se taie castraveții în pătrățele mici și se pun cu zahăr în supă să fiarbă. Se adaugă făina înmuiată în apă și se lasă să dea 2—3 clocote. Cînd sînt fierți se dau deoparte. Cînd se servesc se adaugă smîntînă. Se servește la carne de miel, gîscă sau rață.

Sos picant pentru iofcale

500 g roșii, 1 lingură (25 g) zahăr, un vîrf cuțit sare, 1 legătură pătrunjel verde, 1 crenguță cimbru.

Se spală roșiile, se taie bucăți, se pun la fiert, se dau prin sită, se adaugă pătrunjelul tocat, cimbrul, zahăr, unt și se pun din nou la fiert pînă devine gros ca un bulion. Se adaugă sare și se amestecă bine. Cînd este gata crenguța de cimbru se îndepărtează.

Sos condimentat pentru fripturi

500 g roșii, 2 cepe, 1/2 pahar oțet diluat, 1 linguriță zahăr, puțină sare, puțin piper, 1/2 linguriță muștar, un vîrf cuțit nucușoară, 2 cuișoare, 1 bob enibahar.

Se fierb roșiile cu ceapa și se dau prin sită, se adaugă oțetul, zahărul și se pune la fiert cu mirodeniile. Se lasă să fiarbă pînă devine gros ca o smîntînă.

Sos vînătoresc

500 g roșii, 1/2 ceașcă (125 g) zeamă de carne de vînat, 1/2 pahar vin, 3 linguri (60 g) untdelemn, pătrunjel verde tocat, sare, piper, 1 lingură zeamă lămîie.

Se pun roșiile să fiarbă în untdelemn și să se prăjească acoperit. Se dau prin sită și în sosul obținut se adaugă vinul și zeama de carne, puțină sare și piper, pătrunjel verde tocat și se lasă la foc să fiarbă pînă se îngroașă ca o smîntînă. Se ia de pe foc și se adaugă zeama de lămîie. Se servește la fripturi de vînat.

Sos de vin cu scorțișoară

1/2 litru vin roșu, 4 gălbenușuri, 50 g (2 linguri) zahăr, scorțișoară.

Se freacă bine gălbenușurile cu zahăr. Se pune vinul la fiert cu mirodenii. După ce a dat 2—3 clocote, se ia de pe foc și se toarnă cîte puțin peste gălbenușuri și se amestecă continuu. Apoi se strecoară prin tifon și se pune la fiert, amestecînd mereu pînă se îngroașă.

Sos pentru budinci

3 ouă, 6 linguri (180 g) zahăr, 5 linguri lapte rece (100 g), 2 linguri lapte cald.

Se freacă gălbenușurile cu 3 linguri zahăr și se adaugă apoi 5 linguri de lapte rece și se amestecă. Se pun 3 linguri de zahăr să se ardă puțin și se stinge cu 2 linguri de lapte cald. Se adaugă gălbenușurile frecate și se amestecă pe foc pînă se îngroașă ca o smîntînă. Se dă la rece. Acest sos se toarnă peste budincă.

Sos dietetic

200 g suc de legume sau de fructe, 1/2 ceașcă lapte amestecat cu 1/2 linguriță făină, 2 linguri untdelemn, 1 lingură unt.

Se pune untdelemnul să se încălzească puțin; se adaugă laptele amestecat cu făină, apoi se toarnă suc de legume și se lasă să fiarbă puțin pînă se îngroașe ca un sos. Cînd se servește se adaugă unt.

Sos de măcieșe

50 g marmeladă de măcieșe, 30 g unt, 1 lingură făină, 300 g lapte bătut.

Se încălzește făina, se stinge cu lapte și se adaugă untul. Se lasă să fiarbă puțin. În timp ce fierbe se încorporează marmelada de măcieșe. Se amestecă bine și se lasă să mai fiarbă cîteva minute.

Sos de vișine

1 kg vișine, 1 lingură (20 g) făină, 1 lingură (25 g) smîntînă, zahăr după gust, sare.

Se spală vișinile, se scot sîmburii și se păstrează zeama; se pun vișinile în puțină apă cu zahăr să fiarbă. Se adaugă apoi făina amestecată cu smîntînă, zeama de vișine păstrată de la scosul sîmburilor, sare și puțin zahăr și se lasă să fiarbă pînă devine un sos gros ca o smîntînă. Se servește la budinci.

Sos de mere

4 mere mari, 1/2 pahar supă de carne, 1 lingură (25 g) smîntînă, 1 lingură (20 g) făină, sare, zahăr.

Se curăță merele, se taie pătrățele și se pun cu supă de carne la fiert. Cînd sînt fierte se adaugă o lingură cu făină amestecată cu puțină supă, smîntînă, sare, zahăr și se lasă să mai dea cîteva clocote. Se servește la cartofi fierți, rasol, budinci.

Sos de fructe

4 mere, 4 pere, 500 g căpșuni, 3/4 pahar (180 g) zahăr.

Se curăță merele și perele și se rad pe răzătoarea de sticlă; căpșunile se scurg prin tifon sau mașina de stors fructe. Se amestecă zeama de căpșuni cu merele și perele rase, cu zahăr și se pun pe foc să dea un clocot. Se servește la budinci.

Sos de ciocolată

150 g ciocolată, 1 ceașcă (250 g) cu lapte fierbinte, 1 lingură cacao (20 g), 4 linguri zahăr (120 g), 3 linguri smîntînă (75 g).

Se topește ciocolata în lapte, se adaugă cacaua și se amestecă; apoi se încorporează zahărul și smîntîna. Se lasă să fiarbă 4—5 minute. Se trece sosul prin sită.

Sos de vanilie

1/2 baton vanilie sau un pachet zahăr vanilat, 2 pahare (500 g) lapte, 2 linguri (50 g) zahăr, 2 ouă.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr și se toarnă cîte puțin lapte călduț, mestecîndu-se continuu. Apoi se adaugă vanilie și se așează castronul pe un vas cu apă fierbinte și se amestecă pînă cînd sosul s-a îngroșat ca o smîntînă. Se lasă apoi să se răcească. Se servește la budinci.

Maioneză pentru fripturi reci

5 gălbenușuri crude, 1/2 pahar (120 g) untdelemn, sare, piper alb pisat, 150 g unt.

Se freacă gălbenușurile foarte bine la loc rece, apoi se adaugă picătură cu picătură untdelemnul și se amestecă mereu. După ce s-a terminat de pus untdelemnul,

se adaugă puţină sare, piper şi se amestecă bine. Se freacă bine untul şi se amestecă cu maioneza. Cu injectorul sau cu un cornet de hîrtie se fac diferite modele lîngă friptură sau peşte.

Maioneză rapidă

4 ouă, 250 g untdelemn, zeamă de lămîie, sare.

Ouăle se pun întregi, se adaugă untdelemnul şi zeama de lămîie şi se bate cu telul, pe marginea plitei, pînă se îngroaşă. Se ia de pe foc şi se continuă să se bată cu telul pînă se răceşte.

Maioneză pentru peşte

3 gălbenuşuri, 1 lingură (25 g) unt topit şi răcit, 2 linguri (40 g) untdelemn, 1 lingură muştar, zeama de la o lămîie.

Se amestecă gălbenuşurile cu untdelemn pus cîte puţin. Se adaugă untul şi se amestecă, apoi muştarul şi se amestecă pînă devine o maioneză omogenă. La urmă se pune zeama de lămîie şi se amestecă.

Maioneze colorate

Maionezele se pot colora. Pentru culoarea roşie se încorporează puţină sfeclă roşie fiartă sau coaptă şi dată prin sită. Pentru culoarea verde se adaugă puţin piureu de spanac sau puţin din zeama în care a fiert spanacul. Pentru culoarea portocalie se adaugă puţină zeamă de morcov.

Maioneză fără ou pentru crudităţi

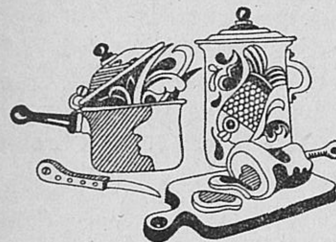
2 linguri cu smîntînă, 2 linguri cu untdelemn, 1 lingură zeamă de lămîie, 1 linguriţă de muştar.

Se amestecă smîntîna cu untdelemnul pus cîte puţin. Se adaugă muştarul, zeama de lămîie şi se amestecă bine, pînă devine omogenă. Se serveşte la salate de crudităţi.

Maioneză cu smîntînă

Se prepară din două ouă maioneza şi se amestecă cu smîntînă pînă devine omogenă. Se serveşte la andive şi ouă umplute. (Vezi pentru maioneză „Salată boeuf").

SUPE, BORŞURI, CIORBE, CONSOMEURI, BULION, ASPIC



Supele sînt cunoscute din antichitate. Sînt necesare organismului deoarece au săruri minerale, vitamine şi alte principii alimentari care ajută organismului omenesc să se dezvolte. Majoritatea supelor au şi calităţi dietetice, sînt nutritive şi uşor de digerat.

Supele se prepară din legume sau legume şi carne într-o mare diversitate.

Borşurile sînt preparate tot din legume sau legume şi carne şi acrite cu borş. Borşul pentru acreală este preparat din tărîţe, este foarte necesar organismului căci măreşte pofta de mîncare, este tonic şi bogat în vitamine şi săruri minerale.

Ciorbele se prepară ca şi borşurile, dar se acresc cu zeamă de lămîie, oţet sau zeamă de varză.

Bulionul de carne este o supă foarte concentrată din carne şi oase, serveşte ca bază pentru prepararea supelor, ciorbelor sau altor feluri de mîncare.

Se serveşte simplu, degresat şi cu crutoane cu caşcaval.

Consomeul este o supă foarte concentrată din carne şi legume. Trebuie să aibă gustul aromat al unei legume ca păstîrnac, ţelină sau pătrunjel. Este un stimulent gastric, excită pofta de mîncare, uşurează digestia. Este un tonic gastric pentru convalescenţi. Nu are grăsimi.

Consomeul şi bulionul se consumă, de obicei, la mese festive.

Aspicul este un consome foarte concentrat, de consistenţa peltelei şi se foloseşte la acoperirea unor preparate culinare reci pentru a le da un aspect mai estetic şi un gust deosebit. Se fierbe cu picioare de viţel, cartilagii, gîturi de pasăre sau cînd este fiert se pune gelatină.

SUPE

Supe de legume

Supă de conopidă

1 conopidă mare, 1/2 pahar smîntînă (125 g), 1 ou, felii de pîine prăjită în unt, 1 lingură unt (30 g).

Se pune conopida în apă rece şi se lasă un sfert de oră. Apoi se curăţă şi se pune la fiert în apă fierbinte cu puţină sare. Cînd este fiartă se scoate şi se împarte în două; o jumătate se desface în bucheţele şi se pun deoparte, iar cealaltă jumă-

tate se dă prin sită. Pireul care se obține se toarnă în supa în care a fiert conopida și în care se adaugă și buchețele de conopidă. Se adaugă smîntîna amestecată cu gălbenuș de ou. Se servește cu feliile de pîine prăjite în unt.

Supă de sparanghel

500 g sparanghel, 100 g smîntînă, 1 ou, 1 1/2 ceapă, 50 g unt, 1/2 lingură făină, 1 1/2 litru apă.

Se taie vîrfurile fragede de la sparanghel și se lasă deoparte. Cozile de sparanghel se pun la fiert într-o oală cu 1 1/2 litru apă și un praf de sare. După ce au fiert cozile se scot cu lingura cu găuri și se îndepărtează; se introduc în oală vîrfurile de sparanghel. Într-o crăticioară se topește untul, se amestecă cu făina și se subțiază cu puțină apă, apoi se toarnă în oala cu supă și se lasă să dea cîteva clocote. După aceea se bate oul cu smîntînă și se toarnă în supă.

Supă de legume

1 morcov, 1 pătrunjel rădăcină, 1 țelină, 1 ardei gras, 1 gogoșar, 2 roșii, 2 linguri cu orez, 10—15 fire de fasole verde (păstăi) rupte, 2 foi de varză, 100 g cașcaval, 1 ou, 4 linguri cu smîntînă.

Se curăță legumele și se spală; morcovul, pătrunjelul și țelina se dau pe răzătoare, ceapa se toacă și se pun cu 50 g unt într-o oală de 3 kg să se moaie bine zarzavatul pe foc mic. Cînd este bine muiat (să nu se prăjească) se adaugă ardeiul gras și gogoșarul tăiate mic, numai foile de varză se pun întregi și cînd supa este gata varza se aruncă. Roșiile se curăță de pieliță și se taie mărunt, se pune orezul și se lasă să fiarbă. Cînd toate sînt bine fierte se pune pătrunjel verde tocat, se mai dă un clocot și se dă deoparte. Cînd se servește se pune un ou bătut amestecat cu smîntînă și cașcaval ras.

Supă de roșii

2 morcovi mari, 2 cepe, 1 țelină, 2 pătrunjei, 2 cartofi, 2 ardei grași, o mînă de fasole verde, un dovlecel, 1,5 kg roșii, 1 lingură cu orez, facultativ 2 linguri cu smîntînă, 1 lingură cu unt.

Se curăță toate legumele, se spală bine, se taie bucăți și se pun la fiert cu 2 litri de apă fierbinte, cu puțină sare. Roșiile se fierb separat, apoi se trec prin sită. Cînd legumele sînt fierte se scot din supă, iar în supă se toarnă sosul de roșii gros. Se pune orezul, sau găluște din griș sau zdrențe și se lasă să fiarbă. Legumele fierte se fac piure și se servesc la friptură.
În supă se amestecă 2 linguri cu smîntînă și o lingură cu unt.

Supă de linte rece

500 g linte, 1,5 litru apă, 1 ceapă, 3 căței de usturoi, 1 legătură cimbru, oțet.

Se pune lintea aleasă și spălată în apă de cu seară. A doua zi se pune cu 1,5 litru apă, cu o ceapă și se lasă să fiarbă 2 1/2 ore. Cînd lintea este aproape gata fiartă, se adaugă sarea, usturoiul și cimbrul și se lasă să mai dea cîteva clocote. Apoi se strecoară, se acrește cu oțet după plac și se servește cu pîine prăjită. Cine dorește poate adăuga puțin untdelemn.

Supă de fasole boabe

200 g fasole boabe, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1/2 țelină, 1 ceapă, verdeață, 1 cartof, 2,5 litri apă, puțin tarhon verde, 2 linguri untdelemn (40 g).

Se alege fasolea, se spală bine în 3 ape. Se pune de cu seara în apă și se lasă pînă dimineața. Se pune la foc cu apă caldă, se lasă să fiarbă 2—3 clocote, se varsă apa și se pune altă apă caldă, se adaugă zarzavatul și se lasă să fiarbă.
În cratiță minune se fierbe în 15—20 minute, altfel se fierbe în 2—3 ore.
Cine dorește, cînd este gata, dă totul prin sită și se servește cu pîine prăjită — dar este bună și cu boabe. Se poate adăuga puțin suc de roșii și verdeață tocată. Se servește cu untdelemn pus în supă la masă.

Supe creme de legume și fructe

Supă cremă de mazăre

500 g mazăre boabe, 1 ceapă, 1/2 bucată praz, 1 lingură (30 g) de zahăr, sare 2—3 foi de spanac, 1 lingură unt și 1 lingură smîntînă.

Se alege mazărea, se spală și se pune la fiert cu ceapa, prazul și foile de spanac. Cînd sînt fierte, se dau prin sită. Se adaugă unt, sare și o lingură smîntînă. Cine dorește poate amesteca untul topit cu puțină făină și se stinge cu supă; se amestecă și se pune încet în oala cu supă amestecînd mereu. Se servește cu crutoane.

Supă de lămîie, bănățeană

Zeama de la 2 lămîi, 2 gălbenușuri, 2 albușuri spumă, 1 lingură (25 g) unt, 50 g zahăr, 1 litru apă fierbinte.

Se freacă untul cu zahăr, se adaugă gălbenușurile, zeama de lămîie și se freacă continuu, turnînd apoi, puțin cîte puțin, și amestecînd mereu apa fiartă. Se pune la foc și se lasă să fiarbă 10 minute. Se adaugă albușurile spumă, puse cu lingurița. Se lasă să mai dea 1—2 clocote.

Supă cremă de vișine

500 g vișine coapte, 1 gălbenuș, 2 linguri (50 g) smîntînă, 2 linguri zahăr

Se fierbe un sfert de kg de vișine și se dau prin sită. Piureul de vișine se pune în apa în care au fiert. Se adaugă zahăr. Celălalt sfert de kg de vișine, se scot sîmburii, se stoarce bine zeama și se amestecă cu supa preparată și răcită. Gălbenușul se amestecă cu smîntîna și se toarnă în supa de vișine.

Supă cremă de mere

500 g mere, 1 pătrunjel, pătrunjel verde, 1 lingură unt (25 g), 1 linguriță (20 g) făină, 1 ceșcuță cu lapte, 1 linguriță zahăr (10 g), 1 lingură (25 g) smîntînă, zeamă de lămîie, 1 1/2 litru apă.

Se curăță pătrunjelul, se taie felii și se pune la fiert cu apă caldă; după ce a fiert se strecoară. Se prepară un sos alb din unt și făină, stins cu lapte și lăsat să dea cîteva clocote. Se toarnă apoi în supa de pătrunjel. Se curăță merele, se rad sau se taie felii mici și se pun în supă. Se lasă să fiarbă. Apoi se adaugă zahărul, pătrunjel verde tocat și smîntînă. La masă se adaugă puțină zeamă de lămîie.

Supă cremă de dovlecei

3 dovlecei, 2 cartofi, 2 cepe, un pătrunjel mic, o ceapă, o cană lapte, sare, 1 litru apă.

Se curăță legumele, se taie bucăți și se pune cu apă caldă și puțină sare să fiarbă. După ce au fiert se dau prin sită. Pireul obținut se pune cu două cești din apa în care au fiert legumele, se amestecă cu laptele și se pune pe foc mic să mai dea un clocot. La masă, se pune în supă puțin unt, smîntînă. Se servește cu pîine prăjită. Cine dorește adaugă o lingură de cașcaval ras și o amestecă în supă.

Supă-cremă de conopidă

Se prepară la fel cu supa cremă de dovlecei, dar nu se mai pune pătrunjel. Cînd este gata se poate drege cu un gălbenuș de ou amestecat cu smîntînă.

Supă cremă de cartofi

5—6 cartofi mari, 3 cepe, 1 țelină, 1 pahar lapte, 100 g unt, 2 linguri smîntînă (50 g), 50 g cașcaval ras, 1 1/2 litru apă.

Se curăță cartofii, se taie sferturi, la fel țelina și ceapa și se pun la fiert într-o oală cu 2 litri de apă și sare. Se lasă să fiarbă bine. Cînd sînt fierți se trec prin sită și peste acest piure se toarnă 1/2 din cantitatea de zeamă în care au fiert și o ceașcă cu lapte. Se amestecă bine, se pune untul, cașcavalul ras pe răzătoare și smîntînă. Se servește cu crutoane de pîine prăjită.

Supă ciobănească

100 g crupe (mălai măcinat mare), 1 litru zer de la brînza de oaie, vacă sau chișleag, 1 ceapă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 4—5 cartofi, leuștean și lobodă.

Se pune 1,5 l apa la fiert. Se spală crupele. Cînd apa fierbe se pun în oală crupele și se lasă să fiarbă. Apoi se adaugă legumele rase pe răzătoare. După ce au fiert legumele se toarnă zerul și se ia de pe foc.

Supe de carne

Supele de carne sînt foarte bune. Ca să fie supa bună, carnea proaspătă se pune în apă rece să fiarbă.

Supă de pasăre

1 găină, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 1/2 țelină, sare, 2 1/2 litri apă, 1—2 căței de usturoi, zeamă de lămîie.

Se spală bine pasărea și se pune la fiert cu apă rece, la foc mic. Cînd s-a ridicat spuma se îndepărtează cu lingura spumieră. După aceea, se adaugă legumele curățate și spălate. Se pun întregi. Se lasă să fiarbă la foc mic, încet, timp de 1 1/2 oră. După ce a fiert pasărea, se strecoară supa prin sită. În supă se pot pune tăiței fierți separat, sau gălușți de griș. Se adaugă și puțină zeamă de lămîie la masă. Cine dorește poate condimenta supa cu puțin mujdei.

Supă de fazan

Se prepară la fel cu supa de pasăre.

Supă de carne de vacă

1 kg carne de vacă mai grasă, sau carne de rasol cu măduvă, sau rasol alb și 1 os, o ceapă, un morcov, un pătrunjel, 1/2 țelină, 2 linguri (50 g) orez, zdrențe sau gălușți cu griș, 2 1/2 litri apă.

Se spală bine carnea, se taie în bucăți și împreună cu osul se pune cu apă rece la fiert la foc mic. Se adaugă ceapa, morcovul, și pătrunjelul curățate și spălate și se lasă să fiarbă încet. După ce a fiert carnea, se strecoară și se pune în supă gălușți de griș (vezi rețetele: „Gălușți de griș" sau „Gălușți de carne") sau orez, sau zdrențe, fidea.
Rasolul se servește cu garnitură din legumele fierte în supă și cu cartofi fierți. Se poate servi cu un sos de hrean cu smîntînă sau un sos de muștar, ori mujdei.

Supă de oase cu zdrențe

1 litru supă de oase, 2 ouă, sare, pătrunjel verde tocat, 1 lingură făină (20 g).

Se pune supa de oase la fiert, la foc mic. Cînd începe să fiarbă, se bat ouăle, se amestecă cu făină ca să dea un aluat ca de clătite și se dă drumul în supă, folosind lingura din care aluatul să cadă sub formă de picături. Se lasă să fiarbă pînă se încheagă. Se adaugă pătrunjel verde tocat. Se servește. Se pot adăuga gălușți de carne. Vezi rețeta „Gălușți de carne".

Sărbușcă mocănească

1/2 pahar crupe de porumb, 1 litru apă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 păstîrnac, 1 ceapă, 1 litru zer de la cașul de oaie, sau de la brînza de vaci sau chișleag.

Se pune apa la fiert și cînd dă în clocot se pun crupele bine spălate, legumele spălate, curățate și rase pe răzătoare și se lasă să fiarbă. Cînd sînt fierte se toarnă zerul sau chișleagul, se lasă să mai dea un clocot și se servește.

Gălușți din carne pentru supe

2 ouă, 1 lingură unt (25 g), sare, piper, 4—5 linguri cu carne tocată, miezul de la o felie de pîine muiat în lapte și stors, 2 linguri de orez (40 g), pătrunjel verde.

Se pun gălbenușurile într-un castron și se freacă bine cu o lingură cu unt, sare, piper, carnea tocată, miezul de pîine și orezul. Din această compoziție se modelează gălușți mari cît o nucă și se fierb în supă. Cînd sînt fierte, se presară în supă pătrunjel verde tăiat fin și se servește.

Gălușți de ficat pentru supe

300 g ficat, 1 ou, 1 felie franzelă, sare, piper.

Se curăță ficatul de pielițe și se pune să fiarbă. Apoi se dă prin mașina de tocat împreună cu miezul de pîine muiat în apă și stors. Se adaugă oul, puțină sare și puțin piper, și se amestecă bine.
Se modelează gălușți de mărimea unei prune și se pun în supă să fiarbă.

BORŞURI

Borşul preparat cu borş de putină stimulează pofta de mîncare şi este sănătos, deoarece tărîţele conţin multe vitamine şi săruri minerale.

Reţetă pentru „umplut" borşul

Borş după reţeta moldovenească

Pentru 8 litri borş: 500 g tărîţe de grîu, 500 g tărîţe de mălai, 3 pahare huşte (tărîţă înăcrită din putină cu borş), apă.

Tărîţa să fie curată. Se pune tărîţa de grîu amestecată cu cea de porumb într-o putinică de lemn de 8 litri. Se toarnă doi litri de apă rece şi se amestecă. Apoi se adaugă 5—6 litri de apă clocotită şi se amestecă cu un făcăleţ de lemn. După ce s-a mai răcorit, se adaugă huştele şi se amestecă bine. Se acoperă cu un şervet curat. Se aşează putinica la loc cald, unde se lasă 12—14 ore, ca să se acrească. Apoi se dă la rece. Este bun 12 zile. Dacă lipsesc huştele se umezeşte toată tărîţa cu borş şi se adaugă una felie pîine neagră de secară.

Borşuri de legume

Borş de lobodă

5—6 legături de lobodă roşie, 6—7 fire de ceapă verde cu codiţe cu tot, 1 linguri cu orez, o mînă de fidea sau 5—6 fire de spaghete rupte mic, leuştean, mărar şi pătrunjel verde, 1 ou, smîntînă, 3/4 l borş.

Se spală bine de tot zarzavatul; se spală în 3—4 ape orezul. Se pune oala cu 1 l apă şi sare să fiarbă. Cînd începe să fiarbă se adaugă ceapa tocată, orezul şi pastele făinoase. Cînd sînt fierte se adaugă loboda tăiată şi verdeaţa. Se fierb cîteva clocote. Cînd este gata fiartă se pun cîteva crenguţe de leuştean şi borşul care a fost pus mai înainte să fiarbă două clocote. Se bate oul cu smîntîna şi se toarnă în borş. Se serveşte sau cald sau rece.

Borşul de ştevie

Se prepară la fel cu cel de lobodă.

Borş de urzici

4—5 grămăjoare urzici, 1 ceapă, pătrunjel verde, mărar verde, 2—3 cepe verzi, un ardei gras, sare, 50 g orez, 1/2 litru borş acru, 1,5 litru apă.

Se aleg urzici tinere. Se spală în 5—6 ape, apoi se opăresc şi se pun la fiert cu 1 1/2 litru apă clocotită şi cu puţină sare. Se adaugă ceapa tăiată mic, pătrunjelul şi mărarul spălate şi tăiate, ardeiul gras tăiat mic şi apoi orezul. Cînd sînt fierte se adaugă borşul fierbinte. Se serveşte cu mămăliguţă caldă şi smîntînă. Cine doreşte poate adăuga un rîntaş alb făcut din untdelemn încălzit şi amestecat cu făină şi stins cu zeama în care au fiert urzicile şi în care s-a tras şi ceapa tocată mărunt. Fără rîntaş este dietetic.

Borş de sfeclă roşie

1 sfeclă mai mare sau 2 mai mici, 2 pătrunjei, 2 păstîrnaci, 1/2 ţelină, 1 ceapă, 1 litru borş, 1 1/2 litru apă, sare.

Se spală bine sfecla înainte de a se curăţa de coajă. Se curăţă şi se dă pe răzătoarea mare. Se spală şi se rad şi celelalte legume. Jumătate din cantitatea de sfeclă rasă se pune cu legumele într-o oală cu apă şi se lasă să fiarbă încet, descoperit. Restul de sfeclă roşie se pune într-o cratiţă cu borşul şi se lasă pe marginea plitei ca să se roşească borşul. Cînd legumele sînt fierte se strecoară borşul înroşit şi se toarnă în oala cu legume. Se lasă să mai fiarbă puţin.
Se serveşte cu smîntînă şi mămăliguţă caldă.

Borş de fasole verde

500 g fasole verde grasă, 2 cepe, 2 ardei graşi, 4—5 roşii, pătrunjel verde, 1 lingură (20 g) făină, 1 ou, 3 linguri (75 g) smîntînă, 2 litri apă, 1/2 litru borş.

Se curăţă fasolea, se spală, se taie în două. Se pune fasolea la fiert în apă clocotită, cu ceapa, ardeii şi pătrunjelul verde tăiate mic. Se curăţă roşiile de pieliţe, se scot seminţele şi se taie cubuleţe şi se pun în oala cu fasole. Se lasă să fiarbă acoperit la foc mic. Între timp, cine doreşte, poate prepara un sos alb din o lingură de ulei încălzit, o lingură de făină şi stins cu apă. Sosul alb se toarnă încet în ciorbă şi se lasă să mai fiarbă. Se drege cu ou bătut cu smîntînă. La sfîrşit se adaugă sarea. Înainte de a servi se acreşte cu borş şi se lasă să mai dea cîteva clocote.

Borş de fasole boabe

500 g fasole boabe, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 păstîrnac, 1 ceapă, cimbru, leuştean, 2 linguri (40 g) untdelemn, 2 litri apă, 2 ceşti borş, sare.

Se alege fasolea, se spală şi se pune în apă călduţă cu 12 ore înainte. Apoi se aruncă apa şi se pune fasolea într-o oală cu apă fierbinte la fiert. După 5 minute se aruncă apa şi se pun 2 litri apă caldă. Se lasă să fiarbă. Se spală, se curăţă şi se taie mărunt legumele sau se dau pe răzătoare. Ceapa se taie mărunt. Cînd fasolea este aproape fiartă, se adaugă legumele şi se lasă să mai fiarbă 20—30 minute. Borşul se pune cu cimbru să se încălzească bine. Se strecoară şi se toarnă în oala cu legume şi fasole. Se adaugă la urmă leuşteanul. Cine doreşte, poate prepara un sos de roşii amestecat cu untdelemn fierbinte şi care se toarnă în oala cu borş de fasole.

Borş de cartofi

3—4 cartofi, 1 morcov, 1 pătrunjel, o ţelină, verdeaţă, o ceapă, 1 litru apă, 1 litru borş, 1 crenguţă leuştean, sare.

Se curăţă şi se taie cubuleţe legumele în afară de cartofi şi se pun într-o oală cu apă fierbinte şi puţină sare să fiarbă. Cînd sînt pe jumătate fierte, se adaugă cartofii curăţaţi şi tăiaţi bucăţi. Se lasă să fiarbă la foc mic. Cînd sînt aproape gata se adaugă verdeaţa spălată şi tăiată mic şi crenguţa de leuştean şi se lasă să mai fiarbă puţin. Se acreşte cu borş şi se lasă să mai dea cîteva clocote. Crenguţa de leuştean se îndepărtează. La masă se serveşte cu smîntînă.

Borş de legume

2 cartofi, 1 ţelină, 1 ceapă, 2 morcovi potriviţi ca mărime, 1 pătrunjel, 1 păstîrnac, 1/4 varză, o mînă de fasole verde, 1 dovlecel tînăr, 3—4 roşii, 2—3 ardei graşi, 1/2 l borş, 3—4 linguri (80 g) smîntînă, 1 ou, verdeaţă, 1 1/2 litri apă, sare.

Se spală, se curăță tot zarzavatul; se dă pe răzătoarea mare morcovul, pătrunjelul și țelina; celelalte legume se taie mic. Apoi, într-o oală de 3 kg se pune apă pînă la jumătate, se lasă pe foc pînă începe să fiarbă. Se pun la fiert morcovii, țelina, varza tăiată foarte subțire, fasolea verde, ardeii grași și ceapa tăiate mărunt. Se lasă să fiarbă — acoperit cu un capac — și cînd sînt aproape gata se adaugă dovlecelul și cartofii tăiați cuburele, roșiile tăiate mic după ce au fost curățate de pielițe și semințe și verdeața (1 legătură de mărar și una de pătrunjel verde tocate). Se pune sare și se lasă în continuare să fiarbă. Cînd sînt fierte se pune 1/2 litru borș; se potrivește după gust acreala. Apoi, se bate un ou cu 3—4 linguri cu smîntînă și se toarnă în borș. Este foarte bun. Se pot adăuga și perișoare de carne.

Borșuri cu carne

Borș cu perișoare

Pentru perișoare: 300 g carne de vacă, 30 g (una lingură) orez, 1 ceapă, 1 ou, sare, piper.

Pentru borș: 1 1/2 litru apă, 1 os cu măduvă, 1 pătrunjel, 1 morcov, 1 ceapă, 2 crenguțe leuștean, 2 ouă, 2 linguri smîntînă, 1/2 litru borș.

Prepararea borșului: Se spală osul și se pune cu apa la fiert. Se lasă să fiarbă jumătate de oră, după ce s-a îndepărtat spuma. Se spală, se curăță și se dau legumele pe răzătoare. Ceapa se curăță și se taie mărunt. Legumele astfel pregătite se pun în oala cu os să fiarbă. După ce au fiert se adaugă borșul, potrivindu-se de acru.

Prepararea perișoarelor: se dă carnea prin mașina de tocat. Se curăță și se taie ceapa mărunt și se pune în carne odată cu orezul spălat bine, sarea, piperul și oul. Se amestecă totul bine adăugînd și 1 lingură apă rece. Se ung mîinile cu puțin untdelemn, se ia cîte o bucățică din tocătură și se modelează perișoarele de mărimea unei nuci. Se dau drumul la perișoare în borș și se lasă să fiarbă. Se adaugă leușteanul tăiat mic. După 20 minute perișoarele sînt fierte și se drege borșul cu gălbenușurile bătute și amestecate cu smîntînă.

Borș moldovenesc de găină

1 găină, 2 litri apă, 1/2 litru borș, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 1 crenguță leuștean, 1 ou, 2—3 linguri smîntînă (75 g), sare, pătrunjel verde.

Se curăță și se spală bine găina, se taie bucăți. Dacă pasărea este mare, nu se pune la borș pieptul. Se pune carnea cu apă rece la fiert, la foc mic. După ce s-a îndepărtat spuma se pun apoi legumele curățate, spălate și tăiate mic. Se lasă să fiarbă încet, la foc mic. Dacă se fierbe în „oala minune", cu capac ermetic, atunci carnea este fiartă în 20 de minute. În oală obișnuită va fierbe în 1 1/2—2 ore. După ce a fiert carnea, se pune sare și se lasă să mai dea cîteva clocote. Se pune apoi borșul cald și pătrunjelul verde tăiat mic, crenguța de leuștean și se lasă să mai fiarbă 5 minute. Apoi se scoate leușteanul. Se drege borșul cu ou bătut și amestecat cu 2—3 linguri smîntînă. Se servește fierbinte.

Borș de pui

Se prepară ca și borșul de găină.

Borș moldovenesc de carne de vacă

1 kg carne de vacă și anume cap de piept, 2 morcovi, 1 pătrunjel, 1 păstîrnac, 1 ceapă, 1/2 țelină, 1 ardei gras, 2—3 roșii, 1 felie varză dulce, 1 crenguță cimbru, 1 litru borș, 2 litri apă, 2—3 linguri smîntînă (75 g).

Se spală bine carnea, se taie bucăți și se pune în oală cu apă rece, la foc mic, să fiarbă încet pînă face spumă, care se îndepărtează cu lingura cu găuri. Se spumuiește pînă nu se mai observă deloc spumă. Se lasă apoi să fiarbă încet. Cînd carnea a fiert pe jumătate, se pun legumele spălate, curățate și tăiate mic. Felia de varză se pune întreagă ca și crenguța de cimbru. Roșiile se pun curățate de pielițe și semințe și tăiate mic. Se adaugă sare și se lasă să fiarbă bine, la foc potrivit. Cînd carnea și legumele sînt fierte bine, se adaugă borșul, potrivind de acru și se lasă să mai fiarbă 10 minute. Se scoate varza și cimbrul și se înlătură. Înainte de a se servi, se drege cu ou bătut și amestecat cu smîntînă.

Borș de miel

1 cap de miel, picioarele din față, 3—4 cepe verzi, 1 morcov, 1 pătrunjel, 2 linguri cu orez (50 g), 1 pahar cu smîntînă (250 g), pătrunjel verde tocat, 1 litru borș, 2 litri apă, 1 ou, sare.

Se curăță bine capul de miel, se taie urechile și vîrful botului cu tot cu nas. Se spală apoi bine toată carnea.

Într-o oală de trei litri se pune apa și se așază pe plită, la foc domol. În oală se pune carnea, legumele rase pe răzătoare, ceapa tocată și se lasă să fiarbă. Se scoate spuma și se îndepărtează. Cînd carnea este fiartă, se adaugă orezul și se lasă 15 minute să fiarbă. Apoi se adaugă una crenguță leuștean și un litru borș și se lasă să mai dea două clocote. După aceea leușteanul se scoate. Se drege borșul cu smîntînă amestecată cu un gălbenuș bătut și se servește.

Borș de crap

1 kg crap, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 păstîrnac, 1/2 țelină, 1 ceapă, 1 lingură (25 g) orez, pătrunjel și mărar verde, 2 crenguțe leuștean, 1 litru apă, 1 litru borș, sare.

Se curăță bine peștele de solzi, apoi se scot intestinele, se îndepărtează aripile și se spală. Se taie bucăți. De la baza capului se scoate osul pătrat care amărește. Se pune într-o oală apa să fiarbă și cînd dă în clocot se pun legumele curățate, spălate și tăiate mărunt. Cînd legumele sînt fierte se pune orezul; se lasă să fiarbă 10 minute. Apoi se pun bucățile de pește și se lasă să fiarbă, 15 minute. Se adaugă borșul cald, se potrivește de acru și se pune sare. Se adaugă leușteanul și se lasă să dea cîteva clocote și apoi se scoate. Se adaugă mărarul și pătrunjelul tăiate mic. Se servește cald sau rece.

Borș de iepure

1 kg carne de iepure, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 păstîrnac, 1 ceapă, 1 litru apă, 1 litru borș, 2—3 linguri (75 g) smîntînă, 1 linguriță rasă cu făină.

Se pune în borș de obicei capul și partea din față a iepurelui. Se spală carnea, se taie bucăți și se pune la fiert, la foc mic, cu apă. Se ia spuma și se adaugă legumele curățate, spălate și tăiate mic; cînd sînt fierte se adaugă borșul cald. Se pune și leușteanul și se lasă să dea 1—2 clocote, apoi leușteanul se îndepărtează. Se pune

în borş smîntîna amestecată cu puţină făină. Se lasă să mai dea un clocot. Cine doreşte poate adăuga puţin orez.

CIORBE

Ciorbele de legume sau de carne se prepară la fel cu borşurile dar se acresc cu zeamă de lămîie, sare de lămîie sau oţet. Se pot acri şi cu zeamă de varză acră.

Ciorbe de carne

Ciorbă pescărească

2 kg obleţi (peşti mărunţi), 1 kg crap, 1 ceapă, 1 pătrunjel, 1 ardei gras, 3—4 roşii, zeamă de lămîie sau 1/2 litru borş, pătrunjel şi leuştean verde, sare, piper, 3 litri apă.

Se spală obleţii şi se pun în apă caldă să fiarbă. După ce au fiert se strecoară zeama şi în ea se pun să fiarbă legumele rase. Cînd legumele sînt fierte, în supă se pun bucăţele de crap şi se lasă să fiarbă 10—15 minute. Apoi se acreşte cu zeama de la o lămîie şi se presară verdeaţă tocată. Se serveşte cu mămăliguţă.

Ciorbă de potroace

Măruntaie de pasăre, în special de curcan şi gîscă, 1 litru zeamă de varză, 1 ceapă, 2 crenguţe leuştean, 1 pătrunjel, 1 morcov, 1 ardei verde mic, 2 linguri (50 g) orez, 2 ouă, 1 litru apă.

Se taie ceapa mărunt şi se pune cu zeama de varză, amestecată cu apă, la fiert. Cînd dă în clocot se adaugă bucăţile de carne, pătrunjelul şi morcovul date pe răzătoarea mică şi se lasă să fiarbă. Cînd carnea este aproape gata fiartă se adaugă orezul şi se lasă să mai fiarbă 15 minute. La sfîrşit se presară leuştean tăiat mic şi se lasă să dea două clocote. Se ia de pe foc. Se bat ouăle şi se toarnă în ciorbă încet, amestecînd. Cine doreşte poate pune şi puţin sos de roşii. Se poate servi cu ardei verde iute.

Ciorbă de burtă

1 kg burtă, 2 cepe, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 păstîrnac, pătrunjel verde, sare, 1 ou, 2 1/2 litri apă, oţet de vin, 1 căţel usturoi.

Se curăţă burta cu sare, se spală foarte bine în multe ape, şi se pune la fiert cu 5 litri apă caldă şi sare. Se fierbe acoperit, la foc mic timp de 5—6 ore. Cînd s-a fiert se strecoară şi în supă se pune să fiarbă legumele curăţate, spălate şi tăiate. Burta fiartă se taie în şuviţe lungi ca tăiţeii şi se pun în oala cu legume şi se lasă să mai fiarbă împreună. Se adaugă apoi oţetul de vin ca să se acrească după gust şi se drege cu ou bătut. La sfîrşit se adaugă pătrunjel verde şi usturoi tăiate mic.

Bulionuri de carne

Bulionul se prepară din carne de vacă (de la coadă), rasol alb şi os cu măduvă. Apa cu care se pune la fiert trebuie să fie rece. Bulionul trebuie ca să fie foarte concentrat şi de aceea se fierbe mult. Sarea se pune cînd carnea este aproape fiartă.

Bulion alb sau de bază

Se prepară din carne albă (de la coadă) şi un os cu măduvă, fără legume. Se fierbe la foc mic timp de 4—5 ore pînă se concentrează bine lichidul. Se îndepărtează spuma mereu şi nu se adaugă apă. După ce este gata se dă deoparte şi se lasă să se răcorească, se înlătură partea grasă, apoi se strecoară prin sita acoperită cu tifon în două ca să iasă supa foarte limpede. Serveşte mai mult drept „bază" la prepararea supelor, ciorbelor mai ales în restaurante.

Consomeuri

Consomeul se prepară sau din carne de vacă, sau de pasăre sau de peşte, vînat şi cu adaus de legume.
Se prepară la fel ca bulionul, numai că trebuie o cantitate mai mare de carne ca să fie zeama şi mai concentrată; mai este necesar să se pună şi carne tocată care ajută la limpezirea lichidului şi creşterea gradului de concentrare.

Consome de carne

2 kg carne rasol alb, 1 ceapă, 2 morcovi, 2 pătrunjei, 1 ţelină, sare, 5 litri apă şi încă 500 g carne pulpă pentru limpezirea supei, 2 ouă.

Se pune carnea cu legumele la fiert, acoperit. Carnea de limpezire se prepară astfel: se trece carnea prin maşina de tocat, se amestecă cu albuşuri de ou crude şi cu 2 linguri de apă rece, pînă se obţine o pastă. Se adaugă apoi una lingură din zeama în care fierb bucăţile de carne şi zarzavat. Se răstoarnă apoi tocătura în oala care fierbe şi se amestecă bine; se lasă să fiarbă la foc mic acoperit, 2 ore. Se ia tocătura care s-a ridicat la suprafaţă cu lingura cu găuri şi se pune într-o strecurătoare acoperită cu tifon şi peste ea se toarnă consomeul în altă oală. Se răceşte şi se degresează. Se pune apoi consomeul să mai fiarbă puţin. Se serveşte cu cubuleţe de pîine prăjită.

Consomeu de rasol

2 kg carne de rasol alb, 4 litri apă, 2 morcovi, 2 pătrunjel, 1 păstîrnac, 1 ţelină, 1 ceapă, sare, pătrunjel şi mărar verde, sare.

Se spală bine carnea, se desface de pe os, oasele se taie bucăţi şi în lat şi în lung. Se aşază oasele în oală, apoi se pun bucăţile de carne, se toarnă apa rece şi se pune la foc mic. Cînd s-a ridicat spuma, se toarnă jumătate ceaşcă cu apă rece şi apoi se îndepărtează spuma. Spuma se reface şi se îndepărtează pînă nu mai apare. Se pun apoi legumele spălate şi tăiate bucăţi, sare, şi se lasă să fiarbă încet 3—4 ore, la foc mic, acoperit doar 3/4 din suprafaţa oalei. Cînd bulionul este gata, se scot legumele şi carnea, se strecoară prin tifon pus pe strecurătoare. Se serveşte fierbinte, cu pateuri.

Consome de legume

Se prepară după reţeta indicată mai sus, dar se pune o cantitate mai mare din leguma al cărei gust dorim să domine în consomeu.

Aspicul

Aspicul este un consome de carne foarte concentrat, avînd consistenţa unei peltele. Se poate prepara din orice fel de carne. Se foloseşte la ornarea unor mîncăruri reci.

Prepararea aspicului

2 oase de la fluierul picioarelor de mînzat sau viţel, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 2—3 căţei de usturoi (cine doreşte), sare, piper, 1 foaie dafin.

Se spală foarte bine oasele, se freacă cu mălai și se spală iarăși sub jet de apă rece; se taie bucăți cu satîrul. Se pun oasele bucăți într-o oală și se toarnă apă atît cît să depășească carnea cu 10—12 cm. Se așază pe plită să fiarbă foarte mult, la foc mic, descoperit. Spuma nu se ia căci se depune pe marginea oalei dacă fierbe încet, și face supa mai concentrată. Cînd apa începe să fiarbă se adaugă legumele tăiate bucăți și se lasă să fiarbă încet de tot, doar să clipocească timp de 4—5 ore. Supa este gata cînd carnea se desface de pe oase și cartilagele se desprind ușor. Se strecoară prin tifon pus în patru, pe strecurătoare.
Dacă supa nu este limpede de tot, atunci se limpezește cu albuș de ouă bătut spumă; la un litru supă se pun 3 albușuri spumă și se bate cu telul în supă cîteva minute. După aceea se pune supa din nou pe foc foarte mic și se lasă liniștită pînă ce albușul se adună în grupuri la suprafață. Se strecoară din nou prin tifon. Se folosește imediat la acoperirea preparatelor reci ornate. După ce s-a răcit și întărit aspicul cînd se servește preparatul, se pune vasul cu fundul în apă fierbinte și se ține cîteva secunde ca să se dezlipească și apoi se răstoarnă pe platoul cu care se aduce la masă.

Preparate din orez, griș și mălai

Preparate din orez

Orezul este bogat în calorii, este ușor de digerat, combate diareea și inflamațiile intestinale. Fiert în aburi este mai bun. Este mîncat cu plăcere la toate vîrstele.

Orez cu cașcaval și sos de roșii

3 cești (de cafea) cu orez, 100 g unt, 150 g cașcaval ras, 2 cești cu apă, 3 linguri sos de roșii, sare, piper.

Se alege orezul și se spală bine în 5—6 ape, frecînd ușor între degete în ultimele 2 ape. Se pune untul într-o cratiță pe foc să se topească, apoi se toarnă, orezul și se amestecă. Se toarnă o ceașcă de apă fierbinte și se adaugă puțină sare și puțin piper. Se lasă să fiarbă la foc mic, acoperit, timp de 15—17 minute. Cînd apa a scăzut și orezul este fiert, se amestecă cu cașcaval ras, cu 2—3 linguri sos de roșii mai gros și se pune într-o cratiță unsă cu unt. Se dă la cuptor pentru 5—7 minute. Se scoate din cuptor și se răstoarnă pe o farfurie.

Pilaf dobrogean

200 g orez, 3 cești cu apă, 4 roșii, 2 cepe, 5 ardei grași, 1 legătură pătrunjel verde și una de mărar, 1/2 morcov, sare, 4 linguri untdelemn.

Se alege orezul, se spală. Se spală roșiile, se curăță de pielițe și se taie cubulețe mici. Se spală ardei și se taie felii mici. Se curăță morcovul și se dă pe răzătoare. Se curăță și se toacă ceapa. Se spală verdeața și se taie mărunt. Într-o cratiță se pune untdelemn și ceapa tocată și se amestecă pe plita fierbinte pînă se înmoaie ceapa împreună cu morcovul și ardeii, fără să se rumenească. Se pune apoi orezul și roșiile. Se toarnă apa fierbinte, se amestecă, se acoperă și se lasă să fiarbă încet de tot, la foc mic. Se sărează. Se servește cald sau rece cu salată de roșii.

Pilaf cu șuncă

250 g orez, 200 g șuncă, 100 g cașcaval, 100 g unt, puțin bulion.

Se spală bine orezul și se pune să fiarbă cu apă sau zeamă de carne fierbinte și cu puțină sare, acoperit, la foc mic, timp de 15 minute. Apoi se scurge prin strecurătoare. Se toacă șunca, se rade cașcavalul și se amestecă cu orezul cald și se adaugă unt. Se pune într-o cratiță unsă cu unt, deasupra se pune bulion de roșii, apă sau zeamă de carne și se dă la cuptor.

Pilaf cu dovlecei

1 pahar cu orez, 2 roșii mari, 2 ardei grași, una ceapă (se poate și fără), 1/2 pahar (120 g) cu untdelemn, sare, un cățel de usturoi, puțin mărar și pătrunjel verde tocat, 2—3 dovlecei.

Se rad dovleceii, se spală sub jetul de apă, se taie felii mai groșuțe; se spală și se taie ardeii bucățele; se taie ceapa mărunt și se pun toate cu untdelemn în cratiță, pe foc foarte mic să se înmoaie. Apoi se pun 2 roșii curățate de pielițe și semințe și tăiate bucățele, se adaugă verdeață, usturoi tăiat mic și se lasă să mustească împreună. Orezul se spală în 3—4 ape și se lasă în apă să se umfle în timp ce se înmoaie pe foc dovlecii. Apoi se adaugă și orezul, puțin piper (cine dorește), se toarnă apă cît să-i acopere bine și se dă la cuptor să fiarbă. Se gustă orezul și dacă nu este bine fiert se mai pune apă. Fără ceapă este tot atît de bun și este mai sănătos.

Pilaf de ciuperci (hribi)

200 g orez, 200 g ciuperci, de preferință hribi, 3 cești cu zeamă de carne o ceapă, 3 linguri untdelemn (60 g), sare, piper.

Se curăță codițele și se spală hribii. Se taie felii și se pun într-o cratiță cu untdelemn și cu ceapă tocată să fiarbă încet, înăbușit, în zeama lor. Se spală orezul în 5—6 ape, se adaugă la ciuperci și se amestecă; apoi se toarnă 2 cești cu zeamă de carne. Se sărează, se piperează și se lasă să fiarbă la foc mic în cuptor. Se servește rece.

X Pilaf cu prune uscate

250 g prune uscate, 200 g orez (un pahar), 5 linguri untdelemn (100 g), 1 ceapă, 2 cești cu apă, 3—4 linguri zahăr (120 g) sare.

Se spală prunele. Se spală orezul în cîteva ape. Se taie ceapa mărunt. Se pune într-o cratiță untdelemn și ceapa să se înmoaie. Se adaugă sare, zahăr, prunele, 2 cești cu apă, și se lasă să fiarbă. Cînd a scăzut apa aproape la jumătate, se adaugă orezul și se lasă să fiarbă 17 minute. Cînd este gata se dă deoparte și se lasă să se răcorească. Apoi se amestecă totul și se servește caldă **sau** rece. Pentru regim dietetic se poate prepara fără ceapă.

Orez cu ficați de pasăre

250 g orez, 250 g ficați, sare, 500 g zeamă de carne, 150 g unt, 150 g cașcaval ras.

Se curăță orezul, se spală bine și se pune într-o cratiță cu unt fierbinte să se călească puțin, la foc mic. Apoi se toarnă peste orez două pahare cu zeamă de carne și se pune la cuptor să fiarbă. Se pun ficații cu unt într-o cratiță și se prăjesc, stropindu-se din cînd în cînd cu puțină apă ca să nu se usuce. Apoi se amestecă cu orezul, se presară cașcaval ras, se adaugă bucățele de unt și se dă la cuptor pentru zece minute. Se servește cu sos de roșii.

Orez cu sote de rinichi

2—3 rinichi de vițel, 300 g orez, 100 g unt, sare, piper, pătrunjel verde tocat, 2 linguri sos de roșii, 2 linguri cu vin, zeamă de carne.

Se curăță rinichii de pielițe, se opăresc bine cu apă clocotită, se taie în două fiecare rinichi, se scoate toată grăsimea, se taie feliuțe și se pun într-o cratiță cu unt; se adaugă pătrunjel verde tocat, sare, piper, vin și se pune să se prăjească acoperit cu capac. După ce s-au rumenit se adaugă sosul de roșii. Se fierbe orezul în zeamă de carne sau apă și cînd este numai pe jumătate fiert se amestecă cu rinichii și se adaugă jumătate ceașcă zeamă de carne. Se dă la cuptor și se lasă să fiarbă.

Preparate din griș

Crochete de griș la cuptor

0,5 l lapte, 65 g unt, sare, 250 g griș, 50 g cașcaval ras, 2 ouă.

Se pune la fiert laptele cu puțină sare, 65 g unt și cînd fierbe se pune grișul în ploaie și se lasă să fiarbă amestecînd mereu pînă se desprinde de pe vas. Se lasă să se răcească puțin, apoi se amestecă cu două ouă și cînd mai este călduț se întinde pe un fund de lemn udat cu apă. După ce s-a răcit bine și s-a întărit, se taie cu un pahar rondele care se așază într-o formă unsă cu unt. Se presară brînza rasă și se coc la cuptor. Se servesc cu legume.

Găluști de griș pentru supe

2 ouă, griș, sare.

Se pune jumătate din cantitatea de supă la fiert. Se bat bine albușurile, apoi se toarnă grișul în ploaie și se amestecă pînă ajunge să aibă consistența unei smîntîni groase sau a unei mămăliguțe moi. Se adaugă gălbenușurile și se amestecă repede. Se trage cratița cu supă deoparte ca fiertul să devină mai lin și se pune în ea cu lingurița din compoziția de griș. Ca să iasă găluștile în formă ovală, se înmoaie lingurița în supa fierbinte, se ia cu ea din compoziție și se dă drumul ușor în cratiță, introducînd lingurița în supa fierbinte. Se acoperă și se lasă să fiarbă. Cînd sînt gata fierte se adaugă restul de supă. Nu se fierb în toată supa deoarece grișul absoarbe supa. Se pot fierbe găluștile și în apă și apoi se scot și se pun în supă.

Găluști de griș cu unt

2 ouă, 1 lingură unt (25 g), griș.

Se pune într-un castron untul și se freacă cu lingura de lemn pînă devine spumă. Se adaugă două gălbenușuri, se amestecă și apoi albușurile spumă. Se pune repede în ploaie atîta griș pînă se face o compoziție moale. Se ia imediat cu lingurița și se pune în supa care fierbe încet. Se fierb acoperit cu capac; întîi se încearcă una-două, dacă se desface se mai pune griș.

Crochete de griș coapte în untdelemn

1 litru lapte, 1 pahar cu griș, sare, 2 ouă, untdelemn, făină, 1 ou, pesmet.

Se pune într-o cratiță să fiarbă laptele. Cînd dă în clocot se toarnă în ploaie grișul, amestecînd continuu pînă se fierbe grișul și laptele a scăzut, căpătînd o consistență groasă. Se adaugă puțină sare și se lasă să se răcească. Apoi se adaugă oul bătut și se amestecă bine. Se ia cu mîna din compoziție și se modelează suluri subțiri care se taie în bucăți lungi de 5 cm. Fiecare sulișor se dă prin făină, prin ou bătut și prin pesmet și se rumenesc în untdelemn fierbinte. Se servesc cu soteuri de legume.

Preparate din mălai

Mălaiul este hrănitor, ușor de digerat, nu îngrașă. La noi în țară a fost introdus în secolul XVII, după ce a fost adus din Mexic în Europa.

Mămăliga

250 g mălai, 1 litru apă, sare.

Se pune apa într-un ceaun și se așază pe foc. Se presară apa cu puțin mălai și se adaugă puțină sare. Cînd începe să fiarbă, se toarnă mălaiul și se lasă să fiarbă, fără să se amestece, cel puțin 20—25 minute. Apoi se amestecă la foc mic, cu făcălețul, bine de tot. Se amestecă pînă ce făcălețul, învîrtit în mămăligă iese curat cînd se scoate. Dacă mămăliga este moale și dorim să fie vîrtoasă, se mai presară mălai și se amestecă bine. Cînd este gata amestecată, se strînge compoziția cu o lingură de lemn, udată în apă caldă, de pe pereții ceaunului și se apasă jurîmprejur. Se mai lasă pe foc 2—3 minute, să pufăie; apoi se răstoarnă pe un fund de lemn. Ca să se răstoarne bine, se scutură ceaunul de 2—3 ori în mîini.
Mămăliguța moale se servește la brînză cu smîntînă; cea vîrtoasă la sarmale, tocană etc.

Mămăligă pripită

250 g mălai, 1 litru apă, sare.

Se pune apă și sare în ceaun la fiert. Cînd apa dă în clocot, se toarnă mălaiul în ploaie și se amestecă mereu cu făcălețul pînă se termină de pus mălaiul. Se lasă apoi pe foc să fiarbă și se amestecă cu făcălețul sau lingura. Trebuie să fiarbă 10—15 minute. Apoi, cu o lingură de lemn înmuiată în apă se adună și se netezește mămăliga. Se răstoarnă într-o farfurie.

Mămăligă prăjită

Se face o mămăligă vîrtoasă, dar bine fiartă. Se lasă să se răcească, apoi se taie felii și se prăjesc pe ambele părți în untdelemn sau untură fierbinte. Se servesc cu ouă făcute ochiuri și pus cîte un ou pe fiecare felie, sau cu un sote de legume.

Alivancă

500 g brînză de vaci, 5 ouă, 5 linguri (125 g) smîntînă, 4 linguri (60 g) mălai, 3 linguri (60 g) făină, 2 linguri (50 g) unt, sare, lapte dulce sau chișleag (lapte prins).

Brînza de vaci și smîntîna să nu aibă zer. Smîntîna trebuie să fie groasă. Mălaiul se opărește cu lapte sau chișleag.
Se dă prin sită brînza de vaci și se amestecă cu smîntîna, untul și apoi cu gălbenușurile și cu puțină sare. Se bat albușurile spumă și se adaugă în compoziție, amestecînd ușor cu o lingură. Se adaugă mălaiul opărit și făina cîte puțin, amestecînd ușor cu lingura. Se unge o tavă cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Cînd s-a copt se scoate și se servește caldă cu smîntînă proaspătă.

Taci și-nghite

250 g mălai, 1 litru apă amestecată cu lapte, 4 ouă, 50 g unt, 200 g cașcaval ras, sare.

Se prepară o mămăliguță din apă cu lapte, mălai și puțină sare. Cînd este bine fiartă se amestecă cu cașcaval ras sau brînză de burduf și cu unt. Se unge o formă cu unt,

se așează mămăliga, se fac în ea adîncituri cu dosul lingurii și în fiecare adîncitură se pune cîte puțin unt și cîte un ou. Se dă la cuptor. Cînd albușul s-a întărit, este gata. Se servește cu smîntînă.

Urs ciobănesc (rețetă moldovenească)

1 litru zer de la prepararea brînzei de vaci sau de oi, sare, brînză de burduf sau cașcaval ras, 1/4 kg mălai.

Se prepară o mămăligă din zer, mălai și puțină sare, bine fiartă și mai vîrtoasă, adică o mămăligă țărănească. Din ea se ia cîte o bucată mare cît o gutuie, se modelează rotund, se face cu lingura prin apăsare, o adîncitură în care se pune brînză de oi, frămîntată; se acoperă brînza și se rotunjește bine boțul de mămăligă. Se așează pe spuză (cărbuni aprinși rămași după ce au ars lemnele). În lipsă de cărbuni se pot pune într-o tavă și se coc în cuptor. Cînd sînt copți, se ung cu untură sau unt și se mănîncă de calzi.

Balmuș

250 g mălai, 1/2 litru lapte, 1/2 litru apă, 250 g brînză de oi, sare, 250 g smîntînă.

Se prepară o mămăligă din lapte, zer, sare și mălai. Cînd este bine fiartă se adaugă brînza, se amestecă și se răstoarnă într-un castron. Se servește caldă cu smîntînă.

Crochete din mămăliguță cu ciuperci

O mămăliguță moale, 12 ciuperci, 100 g șuncă tocată, 3 ficați de pasăre, 1/2 ceașcă sos alb, 2 linguri cașcaval ras, ou, pesmet, unt.

Se prepară o mămăliguță moale. Se prepară o tocăniță din ciuperci fierte și bine scăzute, șuncă, ficați de pasăre fierți și tocați. Se amestecă cu sosul alb. Se lasă pe foc să dea cîteva clocote pînă se leagă bine sosul. Se dă deoparte și se lasă să se răcească. Se presară pe masa de aluat cașcaval ras, se întinde tocana și se modelează gogoșele. Se ia cu lingura mămăligă caldă, se face o adîncitură în ea cu dosul unei lingurițe și se pune în ea o gogoșică din tocană. După ce s-a terminat de modelat toate gogoșelele, se dau prin ou și pesmet și se prăjesc în unt sau untdelemn fierbinte. Se servesc calde.

Sarmale cu crupe de porumb

250 g crupe, 2—3 cepe, 100 g slănină afumată, sare, piper, 1 varză acră sau dulce, o bucățică de șoric dacă este.

Crupele se spală bine. Ceapa se toacă și se pune într-o cratiță cu untură să se călească puțin. Se adaugă crupele și slănina tăiată în bucățele mici sau jumări de la topitul unturii, sare, piper și apă cît să le acopere. Se amestecă cu lingura pînă ce s-au umflat crupele și apa a scăzut. Varza se desface în frunze. La fiecare frunză se taie cotorul și se spală dacă este varză acră, ca să iasă sarea, sau se opăresc dacă e varză dulce. Se fac sarmale din crupe învelite în aceste frunze. Se ia o cratiță, se pune pe fundul ei varza tocată, se așază sarmalele în rînduri și între ele se pun bucățele de șoric. Se toarnă apă cu bulion de roșii și se pun la fiert.

Mălai cu bostan (dovleac)

Rețetă moldovenească

500 g dovleac, 500 g făină grîu, 500 g mălai, 250 g zahăr (un pahar), 3/4 pahar untdelemn, 30 g drojdie, coaja de la o lămîie, sare.

Se curăță dovleacul de coajă. Miezul se taie bucățele și se pune într-o cratiță cu apă, atît cît îl acoperă. Se așează cratița la foc să fiarbă pînă scade apa. Se lasă apoi să se răcească. Se pune drojdia într-o ceașcă, cu una lingură apă călduță și se lasă să crească. După ce a crescut drojdia și dovleacul s-a răcit, se amestecă și se adaugă făină de grîu și de porumb, zahăr, untdelemn, coaje de lămîie și sare și se amestecă totul foarte bine. Se unge o tavă mare cu untdelemn, se toarnă compoziția care trebuie să aibă consistența unei smîntîne și se dă la cuptor să se coacă. Cînd este coaptă și frumos rumenită, se taie în pătrate și se servește caldă.

Mălai dulce (preparat moldovenesc)

500 g mălai, 250 g făină, 2 ouă, 1 pahar cu lapte, 2 linguri (100 g) unt, 50 g untdelemn, 20 g drojdie, zahăr, sare.

Se pune mălaiul într-un vas, se presară sare și se opărește cu laptele fierbinte. Se lasă să se răcorească și apoi se adaugă untul, untdelemnul, ouăle, făina, drojdia muiată, zahărul și se amestecă bine. Se potrivește densitatea compoziției în așa fel încît să fie ca o smîntînă și nu mai groasă. Se unge o tavă cu unt topit și apoi cu untdelemn, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Se servește cu unt sau cu smîntînă, magiun.

Porumb copt

Se curăță porumbul de știuleți și se coc pe cărbuni aprinși. Se întorc pe toate părțile să se prăjească uniform. Cînd sînt gata copți se presară cu puțină sare.

Porumb fiert

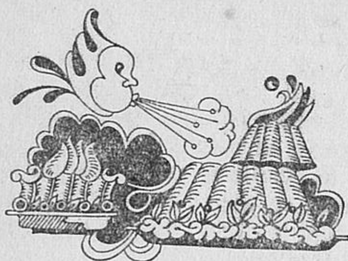
Știuleții de porumb cu boabele în lapte, apă, sare.

Se scoate mătasa de la știuleți. Se așează pe fundul unei oale pănușe de știuleți spălați. Se pun știuleții și deasupra se acoperă cu un alt strat de pănușe. Se toarnă apă pînă îi acoperă mult. Se pune la foc să fiarbă 3—4 ore. Se scot din apă, se desfac din pănușe, se sărează și se mănîncă calzi. În oala cu presiune fierb în două ore.

Floricele sau cocoșei

Se pune, într-o cratiță de tuci, sare și se lasă pe foc să se încălzească. Cînd este caldă se pun boabe de porumb și se amestecă cu o lingură de lemn. Boabele încălzite plesnesc și se transformă în floricele. Cratița trebuie mișcată tot timpul ca boabele să nu se ardă. Floricele se prepară de obicei din porumb cu boabe mici.

BUDINCI ŞI SUFLEURI



Budincile sînt preparate culinare uşor de digerat şi gustoase. Se pot prepara din diferite alimente combinate cu ouă.
Sufleurile se prepară din diferite alimente amestecate cu albuşuri spumă şi sos alb. Sînt uşoare şi gustoase.
Ruladele se prepară dintr-o cocă anumită amestecată cu ouă şi în care se pune o umplutură.

Budinci

Budincă de brînză de vaci cu stafide

500 g brînză de vaci, 5 ouă, 2 linguri (50 g) griş, 1 lingură unt (25 g), 2 linguri cu stafide, 3 linguri (90 g) zahăr, zahăr vanilat.

Se sfărîmă bine brînza de vaci cu o furculiţă sau se dă prin sită şi se amestecă apoi cu griş, gălbenuşurile bătute, stafide, zahăr şi albuşurile spumă; se pune într-o formă unsă cu unt. Se dă la cuptor să se coacă. Cînd este gata se răstoarnă pe o farfurie şi se presară zahăr vanilat. Este indicat pentru suferinzi să se pună în cuptor la copt în baie de apă. Este mai dietetic. Se serveşte cu un sirop de fructe sau dulceaţă.

Budincă de pîine şi brînză de vaci

5—6 felii de franzelă albă, 200 g brînză de vaci, 1/2 l lapte, 2 ouă, 1 lingură unt (25 g), 1 legătură pătrunjel verde.

Se înmoaie feliile de franzelă în lapte amestecat cu ou bătut. Se amestecă apoi şi se zdrobesc cu o lingură feliile de franzelă cu o parte din brînza de vaci şi cu pătrunjel verde tocat, pînă se face ca o pastă. Restul de brînză se amestecă cu ou. Se unge o formă cu unt, se aşează un rînd de pastă de franzelă, un rînd de brînză amestecată cu ou şi deasupra iar pastă de franzelă. Se toarnă restul de lapte, se pun bucăţele de unt şi se dă la cuptor.

Budincă de parmezan

9 ouă, 80 g unt, 5 linguri smîntînă, sare, 6 linguri parmezan ras, 6 linguri făină, 2 linguri cu pesmet.

Se freacă untul, se adaugă cîte un gălbenuş şi se freacă după fiecare, se pune smîntîna, sare, făina, parmezanul şi se amestecă bine după fiecare. La urmă se pun

albuşurile bătute tare pînă nu mai cade de pe tel şi se amestecă uşor. Se unge o formă încasabilă cu unt şi se toarnă compoziţia, se dă la cuptor cu focul potrivit. Nu se deschide cuptorul 15 minute. Se serveşte în forma în care a fost copt.

Budincă cu smîntînă

5 ouă, 4 linguri (80 g) făină, 2 pahare cu smîntînă, sare, vanilie.

Se bat bine gălbenuşurile, se adaugă sare, smîntîna şi se amestecă. Se pune făina şi apoi albuşurile spumă. Se unge o formă cu unt şi pesmet şi se toarnă compoziţia. Se coace în baie de apă la cuptor. Se serveşte cu unt fierbinte pus deasupra sau sirop de fructe.

Budincă de clătite cu carne şi ciuperci

500 g carne de vacă, 1 lingură plină unt (30 g), 1 pahar smîntînă (250 g), 2 cepe, 250 g ciuperci, 2 ouă, făină, lapte, 1/2 pahar cu vin.

Se fac clătite din 2 ouă, făină şi lapte 10—12 clătite. Carnea se prepară ca pentru pateuri. Ciupercile se toacă şi se pun să fiarbă cu vin şi cu pătrunjel verde, la cuptor. Se amestecă ciupercile cu carnea şi se umplu clătitele, se aşază una peste alta într-o formă unsă cu unt şi se toarnă peste ele smîntîna; se pun 10 minute la cuptor. (Vezi reţeta „Umplutură pentru pateuri şi clătite").

Budincă de clătite cu brînză de vaci şi sos

5—6 clătite, 500 g brînză de vaci, 2 mîini de stafide, 1 lingură smîntînă (25 g), 4 ouă, 2 linguri (50 g) unt, 1/2 lingură (10 g) făină, zahăr, sare.

Pentru sos: 200 g smîntînă, 1 ou, 1 lingură unt (25 g).

Se freacă brînza cu unt, se amestecă cu 4 gălbenuşuri frecate, cu zahăr şi se adaugă stafidele şi apoi albuşurile spumă. Se ia cîte o clătită, se pune pe ea un strat din brînza preparată. Se aşează clătitele una peste alta într-o formă şi deasupra să fie o clătită fără brînză. Se dă la cuptor. După ce au stat 10 minute în cuptor, se toarnă deasupra smîntîna amestecată cu ou şi puţin unt. Se pune din nou la cuptor pentru 10 minute. Se serveşte caldă.

Budincă de clătite cu spanac

10—12 clătite, 1 kg spanac, 25 g sau 1 lingură smîntînă, 20 g (1 lingură) făină, sare, pesmet, 1/2 pahar cu lapte.

Se spală foarte bine spanacul în 5—6 ape, se pune la fiert în apă clocotită cu puţină sare. Cînd este fiert se scurge, se toacă bine şi se amestecă cu 1/2 pahar lapte, făină, unt, puţină sare şi se lasă să fiarbă mestecînd mereu pînă scade bine. Se ia o cratiţă de mărimea clătitelor, se unge cu unt şi se pune cîte o clătită şi cîte un strat de pireu de spanac răcit. Deasupra să fie o clătită şi peste această clătită se toarnă o ceşcuţă mică cu lapte în care s-a bătut un ou. Se dă la cuptor pentru 15 minute.

Budincă de clătite cu carne

1 ou, 500 g carne, 2 cepe, 25 g (1 lingură) unt, sare, piper, 10—12 clătite preparate din 2 ouă, făină şi 1/2 litru lapte, 1/2 ceaşcă sos de roşii, 1 lingură sos alb.

Se prepară clătitele. Se dă carnea prin mașina de tocat de două ori împreună cu ceapa. Se pune sare și puțin piper. Se pune într-o cratiță unt sau untdelemn, se pune și carnea și se lasă să fiarbă încet pînă scade tot sucul lăsat și începe a se rumeni. Cînd este gata se pune ou și se amestecă cu o lingură de sos alb. Într-o cratiță se așează alternativ cîte o clătită și un rînd de carne. Se toarnă 1/2 ceașcă sos de roșii și se dă la cuptor. Cînd a scăzut sosul se bate un ou și se toarnă deasupra și se mai lasă la cuptor 2—3 minute. Se servește caldă. (Vezi rețeta „Sos alb".)

Budincă de clătite cu nuci

5 ouă, 40 g (1 1/2 lingură) unt, 90 g sau 3 linguri zahăr pudră, 300 g lapte, 60 g sau 3 linguri cu făină, un praf de sare, untdelemn, 250 g nuci măcinate și amestecate cu zahăr pudră și vanilie.

Se bat gălbenușurile, se adaugă untul, zahăr pudră și se amestecă bine. Se adaugă laptele și făina, sare, se amestecă bine și apoi albușurile bătute spumă. Se unge foarte puțin o tigaie cu untdelemn și se toarnă cîte o ceșcuță (de cafea) cu compoziție și se prăjește numai pe o parte. După ce s-au preparat toate clătitele se ia o formă, se pune cîte o clătită cu partea prăjită în jos și se presară pe ea nuci măcinate. După ce s-au pus toate clătitele se dă la cuptor pentru 10 minute. Se servește caldă.

Budincă de orez cu mere I

125 g orez, 1/2 litru lapte, 100 g zahăr, 2 ouă, 10 mere, 2—3 linguri cu zahăr, vanilie.

Se fierbe orezul în lapte și cînd este aproape gata fiert se adaugă vanilie, zahăr și ouăle bătute. Merele se curăță de coajă. Se iau șase mere și se scobesc. Se pun să fiarbă cu un pahar cu apă și 100 g zahăr. După ce merele s-au înmuiat se scot pe o farfurie. Celelalte patru mere rămase se taie felii subțiri și se pun în apa rămasă de la primele mere fierte. Se lasă să fiarbă bine pînă se face o marmeladă. Această marmeladă se amestecă cu orezul fiert. Se unge o formă de sticlă incasabilă sau o cratiță cu unt și se pune în ea orezul. Peste orez se înfig merele fierte întregi, pînă la fund, adică se încorporează în orez. În scobitura fiecărui măr se pune dulceață de orice fel, dar e preferabilă dulceața de vișine. Se dau la cuptor la foc mic pentru 25 minute.

Budincă de orez cu mere II

1 litru lapte, 250 g orez, 2 ouă, zahăr, 1 kg mere, scorțișoară pisată.

Se fierbe laptele cu orez și cînd este gata se adaugă zahărul, scorțișoara, se amestecă și se lasă să se răcească. Se pun gălbenușurile și se amestecă, apoi se pun albușurile bătute spumă amestecînd ușor. Se curăță și se taie merele felii subțiri. Se unge o formă cu unt, se pune un rînd de orez, un rînd de mere și apoi restul de orez. Se dă la cuptor.

Budincă de griș cu stafide

1 litru lapte, 200 g griș, 3 ouă, 3—4 linguri zahăr (90 g), 1 lingură unt (25 g), pesmet, stafide, zahăr vanilat.

Se pune laptele să fiarbă cu zahăr și vanilie; cînd clocotește se toarnă grișul în ploaie amestecîndu-se mereu să nu se prindă și se fierbe pînă se îngroașă. Se lasă apoi

să se răcească. Se amestecă cu gălbenușurile puse pe rînd, stafidele și albușurile bătute spumă. Se toarnă într-o formă unsă cu unt și presărată cu pesmet. Se dă la cuptor pentru 30—40 minute. Se servește cu sos (vezi rețeta „Sos pentru budinci").

Budincă de tăiței cu brînză de vacă

250 g tăiței, 200 g brînză de vaci, 2 ouă, zahăr după gust, 50 g stafide, 2 linguri (50 g) smîntînă, 2 linguri (50 g) unt, vanilie.

Se fierb tăiteii în apă cu sare. Se strecoară și se limpezesc cu apă rece. Se amestecă brînza de vaci cu unt, un ou, zahăr, stafide, vanilie, smîntînă și apoi totul cu tăițeii. Se unge o formă cu unt, se pune compoziția și se toarnă deasupra un ou bătut și se dă la cuptor.

Budincă de cornuri

10 cornuri, 2 ouă, 1 litru lapte, 2 linguri smîntînă, 500 g brînză de vaci, stafide, 2 linguri zahăr.

Se taie cornurile în lung în două, se înmoaie în 1/2 l lapte. Se unge o formă cu unt și se pune un rînd de cornuri, un rînd de brînză amestecată cu stafide, zahăr și smîntînă și iar cornuri și tot așa pînă se termină. Se bate 1/2 litru lapte cu gălbenușurile și se toarnă deasupra. Se dă la cuptor.

Budincă de tăiței cu carne

500 g carne, 2 cepe, 500 g tăiței, 3 ouă, 3 linguri (60 g) smîntînă, sare, piper, 100 g unt, 1,5 litru lapte.

Se fierb tăiteii în lapte dulce cu puțină sare.
Se fierbe carnea, se lasă să se răcească și apoi se dă prin mașina de tocat. Se taie ceapa mic și se călește în unt, fără să se rumenească. Se amestecă carnea tocată cu ceapa călită, cu unt, sare, piper, gălbenușurile, smîntîna și albușurile spumă. Se frămîntă bine cu mîna. Se ia cratița și se unge cu unt, se presară cu pesmet și se așează în ea jumătate din cantitatea de tăiței; peste tăiței se pune compoziția de carne și se acoperă cu restul de tăiței. Se bate un ou cu una ceșcuță mică de lapte și se toarnă deasupra peste tăiței. Se pune cratița în cuptor pentru 20 minute.
Cine dorește, poate prepara tocătură mai picantă adăugîndu-i cîteva capere sau cîteva măsline fără sîmburi tocate și pastă de sardele.
În lipsă de carne se poate prepara și cu șuncă tocată.

Budincă de tăiței cu varză dulce

1 varză, 300 g tăiței, sare, piper, untură.

Varza se curăță de frunzele veștede. Frunzele bune desfăcute se așează una peste alta și se fac suluri care se taie în tăiței foarte subțiri. Se presară peste ei sare și se lasă pe planșetă un sfert de oră. După aceea se freacă bine în mîini și se scurge de zeamă. Se pune varza cu untură într-o cratiță, se acoperă și se lasă să fiarbă încet, mustind în zeama ce o lasă varza. Se pune în cuptor să se călească. Tăițeii se fierb în apă cu sare, se scurg, se clătesc cu apă caldă, se amestecă cu varza călită în care se adaugă piper și apoi se mai pune pentru zece minute la cuptor. Se servesc calde.
Se poate face budinca și cu varză acră.

Se poate înveli budinca într-o foaie de aluat subțire unsă cu unt și se dă la cuptor să se coacă.

Budincă de varză

1 varză, o ceașcă suc de roșii, 1 lingură (25 g) unt, sare, 4 ouă, 4 linguri zahăr, 1 ceașcă smîntînă, 5 linguri făină, pesmet.

Se spală varza, se taie în șuvițe foarte fine și se fierbe cu suc de roșii, puțină sare și unt. Se freacă 4 gălbenușuri cu 4 linguri de zahăr, se adaugă smîntîna și se amestecă; apoi se adaugă și făina și iar se amestecă bine; se introduce varza și se amestecă totul. Se bat albușurile spumă și se încorporează în compoziția de mai sus. Se unge o formă cu unt, se presară cu pesmet și se toarnă în ea compoziția. Se fierbe o oră în baia de apă la cuptor (se pune forma cu compoziția într-un vas cu apă să fiarbă). Cînd este gata se scoate forma din vasul cu apă și se răstoarnă budinca pe o farfurie.

Budincă de ciuperci cu carne

500 g carne, 10 ciuperci, 3 chifle, 4 ouă, una ceașcă cu smîntînă (250 g), una ceapă, 1/2 ceașcă lapte, 1 legătură pătrunjel verde, 1 legătură mărar verde, sare, piper, o ceașcă sos de ciuperci.

Se spală carnea, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat și se călește în unt. Se spală, se curăță și se fierb ciupercile; se înmoaie chiflele în lapte, se storc și se dau cu ciupercile fierte prin mașina de tocat. Se trage în unt ceapa și se amestecă cu ciupercile. Se adaugă carnea tocată, verdeața tocată, se amestecă și la urmă se pun albușurile spumă. Se unge un vas cu unt, se presară pesmet, se toarnă compoziția și se dă la cuptor în baie de apă. Se servește cu sos de ciuperci. (Vezi la capitolul Sosuri).

Budincă de ciuperci

500 g ciuperci, 100 g unt, 6 ouă, 80 g unt, 50 g făină (2 linguri) pătrunjel verde, 3/4 pahar cu smîntînă.

Se taie ciupercile mic și se pun pe foc cu 100 g unt și pătrunjel verde să fiarbă în zeama lor. 80 g unt se freacă bine cu 6 gălbenușuri, se adaugă 3/4 pahar cu smîntînă, 50 g făină, ciupercile fierte și prăjite puțin și 5 albușuri bătute spumă. Se pune compoziția într-o formă rotundă unsă cu unt și presărată cu pesmet și se fierb în baie de apă o oră la cuptor. Se acoperă cu capac cînd fierbe. Se poate coace și direct în cuptor.

Budincă de cartofi cu brînză de burduf

1 kg cartofi, 100 g unt, 4 gălbenușuri, 150 g cașcaval ras, sau brînză de burduf, o ceașcă smîntînă (250 g), 2 linguri cu făină (40 g), albușurile spumă.

Se fierb cartofii în coajă, se curăță, se dau prin mașina de tocat; se amestecă apoi cartofii cu untul, sare și cu gălbenușurile care se pun pe rînd. Apoi se adaugă brînza rasă și smîntîna care a fost amestecată cu făină, și la urmă albușurile bătute spumă. Se unge o formă cu unt, se presară pesmet, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. În loc de brînză se poate pune șuncă tocată.

Budincă de cartofi cu carne

5—6 cartofi, 200 g carne preparată ca pentru pateuri, 2 linguri unt (50 g), 2 ouă, sare.

Se spală și se fierb cartofii în coajă. După ce s-au răcit, se curăță și se dau prin mașina de tocat. Se amestecă gălbenușurile cu sare și se freacă bine, apoi se freacă cu unt. Se adaugă cartofii, carnea tocată și albușurile bătute spumă și se amestecă. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor să se coacă. (Vezi capitolul „Umpluturi pentru pateuri").

Budincă de spanac cu ciuperci

1 kg spanac, 1 lingură făină, 1/2 ceașcă cu lapte, 2 linguri (50 g) unt, 300 g cașcaval ras, 4 ouă, pesmet, 400 g ciuperci fierte și tăiate felii.

Ciupercile se spală și se pun cu unt să fiarbă înăbușit pînă scade zeama lor.
Se spală foarte bine spanacul, se pune să fiarbă în apă clocotită cu puțină sare, se scurge, se toacă și se amestecă cu o lingură cu făină, 1/2 ceașcă cu lapte și se pune să fiarbă pînă se îngroașă. Apoi se dă deoparte și se lasă să se răcească. Se adaugă untul, cașcaval ras și gălbenușurile bătute. Se amestecă și se introduc și albușurile spumă amestecînd ușor. Se unge o formă cu unt, se presară pesmet, se pune un rînd de spanac, un rînd de ciuperci și tot așa. Deasupra să fie un rînd de spanac, peste care se presară cașcaval ras. Se dă la cuptor.

Budincă de conopidă cu spaghete

1 conopidă, 500 g spaghete, 200 g șuncă, 100 g unt, pesmet, 2 ouă, una ceșcuță cu lapte.

Se ține 1/2 oră conopida în apă rece ca să iasă viermișorii. Se pune apoi la fiert în apă clocotită cu puțină sare. După ce au fiert, se scoate și se desface în buchețele. Se fierb spaghetele în apă fierbinte cu puțină sare, se scurg și se clătesc cu apă caldă. Se taie șunca în pătrățele mici. Se unge o formă cu unt, se așează un rînd de spaghete amestecate cu unt și șuncă tocată, deasupra se pune un rînd de buchețele de conopidă și apoi un rînd de spaghete amestecate cu unt și șuncă. Se bat ouăle cu laptele și se toarnă peste budincă. Se presară pesmet prăjit puțin în unt și se dă la cuptor.

Budincă de sparanghel

500 g sparanghel, unt, pesmet, 2 cești smîntînă, 2 ouă.

Se fierb în aburi vîrfurile fragede de sparanghel. Se așează într-o formă de sticlă incasabilă unsă cu unt și presărată cu pesmet și peste ei se toarnă smîntîna în care s-au amestecat ouăle bătute. Se dă la cuptor.

Budincă de ficat de gîscă

2 ficați gîscă, 1 1/2 lingură unt (40 g), 2 linguri făină (40 g), 200 g lapte, 1 ceapă rasă și înmuiată pe foc în unt, sare, piper, 4 ouă, pesmet; 1 lingură făină (20 g), 1 lingură coniac, 1 pahar vin alb, 3 linguri suc de roșii, 1 linguriță zahăr (10 g), 150 g ciuperci, 1 lingură unt (25 g).

Se fierbe ficatul. Se ia unul din ficați și se dă prin sită. Într-o cratiță se pune untul și făina și se amestecă pe foc; se adaugă laptele și se amestecă. Se pune apoi ceapa rasă, sare, piper. Se ia de pe foc, se lasă să se răcească și se pun gălbenușurile

și la urmă albușurile spumă. Se amestecă totul cu ficatul dat prin sită și se pune într-o formă unsă cu unt și presărată cu pesmet. Se pune vasul într-o baie de apă și se dă la cuptor să fiarbă 3/4 oră.
Al doilea ficat se taie felii subțiri și se prăjește în puțin unt sau untură de pasăre. Se așează apoi feliile prăjite într-o farfurie și se stropesc cu coniac. În untul rămas în urma prăjitului, se pune o lingură făină, puțină ceapă tocată, vin alb, suc de roșii și 150 g ciuperci care au fost tăiate felii și prăjite în unt. Se adaugă ficatul stropit cu coniac, o lingură de unt și se pune la foc să mai dea 3—4 clocote și se servește lîngă budinca de mai sus.

Budincă de creier

1 creier mare fiert, 4 ouă, 2 linguri unt (50 g), 2 linguri smîntînă (50 g), 2 felii de franzelă înmuiată în lapte, 3 linguri cașcaval ras.

Se freacă creierul cu gălbenușurile și cu unt, apoi se adaugă smîntîna, feliile de franzelă înmuiate și stoarse, cașcavalul ras și la urmă albușurile spumă. Se unge forma cu unt, se presară pesmet, se toarnă compoziția și se dă la cuptor, în baie de apă. Se servește caldă.

Budincă de creier cu sos de ciuperci

100 g unt, 1 creier, 2 felii de franzelă, 1/4 litru lapte, 4 ouă, 7—8 ciuperci, 3 linguri (75 g) smîntînă, zeamă de lămîie.

Se freacă untul pînă se albește. Creierul se ține în apă rece, apoi se curăță de pieliță și se taie mărunt. Se înmoaie pîinea în lapte și se stoarce. Se adaugă în untul frecat, pîinea și se amestecă bine; apoi se pune cîte un ou, creierul și se amestecă în continuare bine. Se unge o formă cu unt, se presară cu făină și se toarnă compoziția. Forma cu compoziție se așează într-un vas cu apă clocotită și se dă la cuptor, pentru 1/2 oră.
Se pregătește sosul: se spală și se curăță ciupercile, se taie felii subțiri și se pun cu unt și puțină făină, (o linguriță) într-o cratiță; se fierbe pe foc pînă scade apa ce o lasă ciupercile; apoi se mai adaugă cîte puțină apă și se lasă să fiarbă încă zece minute. Se adaugă zeama de lămîie, smîntîna și se amestecă. Cînd budinca din cuptor este gata se servește cu sosul de ciuperci.

Budincă fiartă de pește

1 kg șalău sau știucă, 2 linguri unt (50 g), 1 ceapă, 2 felii de franzelă albă, 3 ouă, sare, piper.

Se curăță și se spală peștele, apoi i se scoate carnea de pe oase și se toacă foarte mic. Se freacă spumă untul, se amestecă cu feliile de pîine muiate și stoarse, cu ceapa tocată mic, cu ouăle, și cu carnea de pește. Se sărează și se piperează. Se ia un vas rotund — un castron — și se acoperă cu un șervet curat în așa mod încît marginile șervetului să depășească mult marginea vasului. În acest șervet se așează compoziția de pește. Se adună apoi marginile șervetului și se leagă cu o sforicică. Se pune într-un vas cu apă fierbinte cu sare și se lasă să fiarbă 40—45 minute. Se scoate din apă și se desface șervetul, se răstoarnă ușor pe o farfurie și se toarnă deasupra unt topit.

Budincă de carne

500 g carne (250 g vacă și 250 g porc) cîte o legătură de pătrunjel și una de mărar, 2 cepe tocate, 2 chifle înmuiate în lapte și stoarse, 2 gălbenușuri, sare, cimbru, 2 linguri (40 g) făină, 2 albușuri spumă, pesmet.

Se spală și se dă carnea, chiflele și ceapa prin mașina de tocat. Apoi se amestecă bine cu gălbenușurile, sare, cimbru, verdeața tocată și făina și la urmă albușurile bătute spumă ușor mestecate. Se unge o formă cu unt, se presară cu pesmet, se pune compoziția și se dă la cuptor.

Budincă din piept de găină

2 piepturi de găină, 2—3 felii de franzelă, o ceașcă de lapte, 4 ouă, o lingură unt (50 g), o lingură pesmet, o ceașcă sos de ciuperci.

Se dau pieptii de găină și feliile de franzelă, înmuiate în lapte și stoarse, prin mașina de tocat. Se bat gălbenușurile cu puțină sare și se amestecă cu carnea. Sea daugă untul și se pun albușurile bătute spumă. Se unge o formă cu unt, se presară pesmet, se toarnă compoziția și se dă la cuptor pentru 40 minute. Cînd este gata se servește cu sos de ciuperci (vezi rețeta „Sos de ciuperci").

Budincă cu carne de miel

1 kg carne de la pulpe, 75 g unt, 1 ceapă mare, sare, piper, 1 felie de pîine, 1/2 pahar cu lapte, pătrunjel verde, 4—5 ouă, 2 linguri cu smîntînă, 1 lingură pesmet.
Legume: conopidă sau sparanghel sau ciuperci, 100 g unt, 1/2 pahar cu apă, 1/2 pahar cu sos de roșii.

Leguma se spală și se pune cu apă să fiarbă pînă scade apa. Se spală carnea, se curăță de piei și se toacă prin mașină, împreună cu felia de pîine muiată în lapte și stoarsă; se pune totul într-o cratiță cu 50 g unt, se acoperă cu capac și se lasă să fiarbă pînă scade apa ce o lasă carnea; se amestecă cu lingura din cînd în cînd. Ceapa se toacă și se pune cu 50 g unt și 1/2 pahar apă în altă tigaie, pe foc să fiarbă și să se moaie. Cînd a scăzut apa și a rămas ceapa numai cu unt se toarnă peste carne, se pune pătrunjel verde tocat, sare, piper și se amestecă; se ia cratița de pe foc și se lasă să se răcească. Apoi se amestecă cu pesmetul, smîntîna și gălbenușurile. Albușurile se bat spumă și se amestecă totul ușor.
Se unge cu unt un vas incasabil, se pune un strat din compoziție, apoi un strat cu una din legumele menționate mai sus și iar un strat de carne și iar leguma pînă se termină. Deasupra trebuie să fie un strat de carne. Se toarnă o jumătate pahar cu suc de roșii și se dă la cuptor să se coacă.

Sufleuri

Sufleurile sînt preparate din diferite alimente în care este prezent sosul alb, amestecat cu ouă. Preparatul finit are o consistență pufoasă, ușor de digerat și se recomandă pentru cină sau pentru persoane care țin regim sau ca prim fel la masă. Sufleurile se prepară cu o oră înainte de masă și se servesc imediat după aperitive. Trebuie potrivit timpul de coacere deoarece odată ce s-a scos din cuptor, dacă nu este servit imediat se mai lasă.

Sufleu de cașcaval

250 g cașcaval sau șvaițer, 4 linguri cu făină, 100 g unt, 1 lingură untdelemn, 6 ouă, 2 1/2 pahare lapte (375 g), sare.

Se rade brînza pe răzătoare. Se pune untul și uleiul într-o cratiță și se dă la foc. Cînd s-a încălzit se pune făina și se amestecă repede și bine ca să se încorporeze toată grăsimea și apoi se toarnă laptele rece, cîte puțin, și se amestecă bine pînă devine ca o ciulama uniformă. Se ia de pe foc, se lasă să se răcorească, se amestecă cu brînza rasă, gălbenușurile puse cîte unul și amestecate, apoi albușurile spumă. Se amestecă ușor, de sus în jos.
Se ia un vas de sticlă incasabil uns cu unt, se toarnă compoziția și se pune în cuptor fierbinte la început, apoi se domolește focul. După una oră este gata. Se servește imediat ce s-a scos din cuptor.

Sufleu de smîntînă

5 ouă, 5 linguri smîntînă (125 g), 5 linguri pesmet, puțin unt.

Se bat gălbenușurile, se amestecă cu albușurile bătute spumă, apoi cu smîntînă, se adaugă pesmet și se pune compoziția într-o formă unsă cu unt și presărată cu pesmet. Se dă la cuptor.

Sufleu de spanac

500 g spanac, 4 ouă, 2 linguri unt (50 g), una ceașcă smîntînă (250 g), sos alb (vezi rețeta „Sosul alb").

Se spală foarte bine spanacul, se fierbe în apă clocotită cu puțină sare, se scurge și se toacă. Se amestecă cu sos alb apoi cu gălbenușurile puse pe rînd. Se adaugă albușurile bătute spumă. Se unge o formă cu unt, se presară pesmet, se toarnă compoziția și se dă la cuptor în baie de apă. Se servește cu smîntînă.

Sufleu de spanac cu cașcaval

1 kg spanac, 200 g cașcaval ras, 4 ouă, 1 lingură făină (20 g), una ceașcă cu suc de roșii, 1 lingură unt (25 g), apă.

Se spală bine spanacul, se fierbe, se strecoară și se toacă fin. Se pune la fiert sucul de roșii și se amestecă cu făina și se lasă să dea cîteva clocote. Se amestecă apoi și spanacul, se adaugă cașcaval ras și gălbenușurile. La urmă se adaugă albușurile bătute spumă. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor în baie de apă. Se servește cu sos de roșii și cașcaval ras.

Sufleu de sparanghel

500 g sparanghel, 2 linguri unt (50 g), sare, piper, 3 linguri cu făină (60 g), 1/2 litru lapte, 4 ouă.

Se fierbe sparanghelul și se taie vîrfurile fragede, restul se aruncă. Se face un sos alb din unt cu făină și stins cu lapte (vezi rețeta „Sos alb"). Se adaugă în sosul alb sare, piper, gălbenușurile și vîrfurile de sparanghel și se amestecă. La urmă se amestecă ușor cu albușurile bătute spumă. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziția, se presară cașcaval ras și se dă la cuptor în baie de apă sau se coace direct în cuptor.

Sufleu de conopidă

1 conopidă potrivită ca mărime, 5 ouă, 80 g sau 3 linguri cu făină, 2 1/2 pahare cu lapte, sare, 200 g cașcaval, 100 g unt.

Conopida se ține în apă o oră ca să iasă viermișorii ce eventual sînt printre buchețele: apoi se pune întreagă la fiert în apă cu sare; după ce este fiartă se așează așa întreagă în forma, ce merge la cuptor, unsă cu unt. Se prepară sosul alb (vezi rețeta „Sos alb") care după ce se răcește se amestecă cu cașcaval ras pe răzătoarea mică, cu gălbenușurile și albușul spumă. Se amestecă ușor, se toarnă peste conopidă, se mai presară cașcaval și se pune la cuptor să se coacă. Se servește imediat, altfel se lasă.

Sufleu de conopidă și ciuperci

1 conopidă, 150 g ciuperci, 150 g șuncă, 3 linguri cu făină, 2 1/2 pahare cu lapte, 100 g unt, sare, piper, 25 g unt, 4 ouă, 100 g cașcaval.

Se fierbe conopida; se călesc ciupercile cu 25 g unt pe foc mic pînă scade apa ce o lasă ciupercile și se mai prăjesc puțin pînă sînt bine scăzute. Se toacă șunca. Se face sosul alb din făină, unt și lapte, se lasă să se răcorească și se amestecă cu ciupercile, cu cașcavalul ras, cu șunca și cu gălbenușurile. Se pun albușurile spumă și se amestecă ușor. Se ia un vas incasabil, se unge cu unt, se pune în mijloc conopida întreagă și peste ea se toarnă compoziția cu ouăle și se presară cașcaval ras. Se bagă la cuptor. Nu se deschide cuptorul 20 minute. Cînd este gata se servește imediat.

Sufleu de conopidă cu smîntînă

1 conopidă, 3 ouă, 100 g unt, 200 g cașcaval ras, 50 g sau 2 linguri smîntînă, 1 lingură făină (20 g).

Se fierbe conopida în apă clocotită cu puțină sare. Se sfărîmă apoi bine cu furculița sau se dă prin sită și se amestecă cu gălbenușurile, untul, cașcavalul ras, smîntîna amestecată cu făină și albușurile spumă. Se unge o formă cu unt, se presară pesmet, se toarnă compoziția și se dă la cuptor.

Sufleu de dovlecei

3—4 dovlecei, 150 g cașcaval ras, 4 ouă, 1 lingură untdelemn (20 g), 1 lingură unt (25 g), 2 linguri făină (60 g), 2 pahare lapte, 1 lingură griș (20 g), sare.

Se rad dovleceii, se taie cuburi și se pun la fiert în apă clocotită cu puțină sare. După ce au fiert, se strecoară și se lasă 2—3 ore să se scurgă bine, în strecurătoare. Se pune într-o cratiță untul și untdelemnul să se încălzească, se adaugă făina și se amestecă bine, se stinge cu lapte care se toarnă cîte puțin și se amestecă. Se lasă să dea cîteva clocote, amestecînd mereu, pînă se face o ciulama omogenă. Se dă deoparte, se lasă să se răcească puțin, se adaugă pe rînd gălbenușurile și se amestecă, apoi cașcavalul ras și la urmă albușurile spumă.
Se ia un vas de sticlă incasabil sau o formă oarecare, se unge cu unt, se presară griș, se toarnă 1/4 din compoziție, apoi se pun dovleceii scurși și deasupra se toarnă restul compoziției, introducînd cu lingura încet compoziția și printre dovlecei. Se presară cașcaval ras și se dă la cuptor pentru 45 minute. Se servește caldă. Se mai poate prepara amestecînd dovlecii în compoziție de sos alb cu ou și cașcaval.

Sufleu de mazăre

250 g mazăre, 100 g unt, 3 linguri făină (60 g), 1/2 litru lapte, 150 g caşcaval ras, 4 ouă, sare.

Se curăţă mazărea şi se pune în apă fierbinte cu puţină sare pentru 5—8 minute. Se scurge apoi apa şi se pune mazărea într-o cratiţă cu unt şi se lasă să fiarbă încet, acoperit. Se prepară un sos alb din 2 linguri unt fierbinte cu 3 linguri făină, se stinge cu lapte rece şi se amestecă lăsînd să dea cîteva clocote. Se lasă să se răcească. Se amestecă apoi cu caşcaval ras, gălbenuşurile frecate, sare şi albuşurile spumă. Se unge o formă cu unt, se pune un strat gros de un deget de sos alb, apoi mazărea amestecată cu 2—3 linguri de sos alb şi deasupra iar un strat de sos alb. Se presară caşcaval ras. Se dă la cuptor pentru 40 minute. Nu se deschide cuptorul în acest timp.

Sufleu de ciuperci

250 g ciuperci, 3 ouă, 2 linguri unt (50 g), 2 ceşti lapte, 4 linguri făină (80 g), 1 ceapă, sare, piper.

Se curăţă şi se spală ciupercile, se taie bucăţele mici şi se călesc în untdelemn cu ceapă tocată pînă ce scade zeama ce o lasă ciupercile. Se prepară un sos alb din unt amestecat pe foc cu făină şi stins cu lapte rece. Se lasă să fiarbă puţin şi se amestecă pînă se încorporează bine. Se lasă să se răcească şi se amestecă cu gălbenuşurile puse pe rînd, se adaugă ciupercile, piper, sare. Se toarnă albuşurile bătute spumă şi se amestecă uşor. Se unge o formă cu unt, se pune compoziţia şi se dă la cuptor. Focul să fie potrivit.

Sufleu de ficat

500 g ficat fiert, 1 lingură unt (25 g), 300 g (1 1/2 pahar) sos alb, 4 ouă, 2 linguri cu smîntînă (50 g).

Se taie mărunt ficatul şi fierbinte se dă prin sită; se freacă cu unt, se amestecă cu sos alb, se adaugă apoi gălbenuşurile, smîntîna şi albuşurile spumă. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziţia şi se dă la cuptor pentru 40 minute (vezi reţeta „Sos alb").

Sufleu de peşte

1 kg carne de crap, şalău sau alt peşte mare, sare, piper, 4 ouă, sos alb făcut din 100 g unt, 4 linguri cu făină, 1/2 litru lapte, sare, piper.

Se curăţă peştele de solzi, apoi se jupuieşte pielea cu un cuţitaş. Carnea se desface de pe oase şi se toacă prin maşină. Se face ciulamaua din unt, făină şi lapte şi se lasă pe foc să dea cîteva clocote amestecînd mereu pînă se îngroaşă. Se pune la rece. Apoi se amestecă cu carnea de peşte, se pune sare, piper, gălbenuşurile şi albuşul spumă. Se amestecă uşor. Se unge o formă incasabilă cu unt, se toarnă compoziţia şi se pune în cuptor la foc potrivit. Nu se deschide cuptorul la sufleu 1/4 de oră. Imediat ce este gata se serveşte ca primul fel de mîncare după aperitive.

Sufleu de peşte cu ciuperci

250 g peşte, 1 lingură cu unt (25 g), 100 g ciuperci tocate, 100 g caşcaval ras, 1/2 lingură cu unt (15 g), 1 lingură cu făină (20 g), 1/2 ceaşcă lapte (125 g), piper boabe, zeamă de lămîie, 4 ouă.

Se curăţă de pămînt ciupercile, spălîndu-le în 4—5 ape, se toacă şi se pun în apă fiartă în care s-a pus o lingură cu zeamă de lămîie şi se fierb 10 minute. Peştele

se curăţă, se spală şi se fierbe cu sare. Se scoate apoi carnea de pe oase şi se amestecă cu sos alb preparat din făină, unt şi lapte. Se ia numai jumătate din sosul alb, iar restul se pune la o parte. Se amestecă jumătate din sosul alb cu ciupercile, scurse de apă; se adaugă caşcavalul ras, piperul şi se amestecă cu compoziţia de peşte cu gălbenuşurile şi albuşurile spumă. Se amestecă uşor cu toată compoziţia. Se unge o formă cu unt şi se toarnă uşor compoziţia care se introduce în cuptor să se coacă. Cuptorul cu focul potrivit nu se mai deschide 20 minute; se coace o oră. Cînd este gata se serveşte imediat.

Rulade

Ruladele se prepară din ouă bătute şi amestecate cu alte alimente, umplute cu o compoziţie de diverse alimente şi apoi rulate şi coapte la cuptor.

Ruladă de caşcaval

3 linguri făină (60 g), 3 linguri smîntînă (75 g), 3 ouă, sare, 50 g unt, 150 g caşcaval.

Se amestecă trei gălbenuşuri cu trei linguri de smîntînă şi apoi cu trei linguri de făină şi sare. Apoi se adaugă albuşurile spumă şi se amestecă uşor. Se ia o tavă lată, de la aragaz, se unge cu unt, se presară cu făină, se toarnă compoziţia, se dă la cuptor la foc domol. Se răstoarnă apoi pe un şervet curat, se presară cu bucăţele de unt şi cu caşcaval ras. Se rulează, se pune în tavă şi se mai dă la cuptor pentru 10 minute.

Ruladă de piept de gîscă

Un piept de gîscă fără os, 1 felie franzelă, 1/2 ceaşcă lapte, 2 ouă, sare, piper, pătrunjel verde, 2 ouă răscoapte, unt, 1 ceapă.

Se dă carnea prin maşină cu felia de franzelă înmuiată în lapte şi stoarsă. În tocătură se adaugă ceapa călită, ouăle crude, sare, piper, pătrunjel verde tocat. Se ung mîinile cu ulei, şi se întinde carnea puţin, în care se pun ouăle întregi răscoapte şi cojite. Se rulează şi se pune într-o tavă unsă cu unt şi puţină apă. Se dă la cuptor.

Ruladă cu şuncă şi caşcaval

120 g unt, 5 gălbenuşuri, 4 linguri făină (80 g), 6 linguri smîntînă (150 g), 4 linguri caşcaval ras, 250 g şuncă tocată şi încă 3 linguri caşcaval ras, 2 linguri cu smîntînă.

Se amestecă gălbenuşurile cu untul, se adaugă făina şi se amestecă, apoi smîntîna şi 4 linguri caşcaval ras. Se adaugă albuşurile spumă şi se amestecă uşor. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziţia şi se dă la cuptor la foc domol. Cînd este gata se răstoarnă pe un şervet curat pe care s-a presărat caşcaval ras; apoi se presară cu şuncă tocată, cu trei linguri caşcaval ras, se stropeşte cu unt topit, se rulează şi se presară cu şuncă tocată, caşcaval ras şi smîntînă. Se aşează într-o formă şi se dă la cuptor pentru cîteva minute. Apoi se aşează pe un platou şi în jurul ei se pun grupe de soteuri de legume; conopidă, fasole verde, mazăre. Se serveşte cald.

Ruladă de ciuperci

1/2 l lapte, 5 linguriţe cu vîrf (60 g) de făină, 8 gălbenuşuri, 8 albuşuri spumă, 1/2 kg ciuperci fierte înăbuşite puţin şi prăjite în untdelemn cu ceapă tocată.

Se prepară o ciulama din lapte şi făină, se amestecă cu gălbenuşurile, apoi cu albuşurile spumă. Se ia o formă de plăcintă, se unge cu unt şi se pudrează cu făină. Se

toarnă compoziția și se dă la cuptor. Cînd este gata se scoate pe un șervet curat, se umple cu ciupercile pregătite și se rulează. Se toarnă 1/2 pahar cu smîntînă și se mai dă la cuptor pentru 10 minute.

Ruladă cu spanac, șuncă, parmezan

2—3 linguri cu unt sau ulei (100 g), 5 linguri (100 g) cu făină, 1/2 litru lapte clocotit, 4 ouă, 500 g spanac, 125 g sau 1/2 pahar smîntînă, 200 g cașcaval ras, 200 g șuncă.

Se pune untul în tigaie și cînd s-a topit se pune făina și se amestecă să se încorporeze bine. Se toarnă cîte puțin lapte fierbinte, se amestecă bine cu lingura să nu se facă cocoloașe, se lasă să fiarbă pînă se îngroașă, apoi se dă la rece. Cînd s-a răcit se amestecă cu gălbenușul și cu albușurile spumă. Se unge cu unt o formă mare de plăcintă, se toarnă compoziția și se pune la copt. Cînd s-a copt se răstoarnă pe o pînză curată și se unge cu unt, se presară cașcaval ras, se pune spanacul care a fost fiert și tocat (bine scurs) și amestecat cu șuncă tocată și cașcaval ras. Se rulează, se așează în tavă, se toarnă smîntîna, se mai pudrează cu cașcaval și se mai coace 15 minute.

Ruladă de spanac

500 g spanac, 70 g făină (4 linguri pline), 4 ouă, 4 linguri cu smîntînă, sare, piper.

Se aleg frunzele de spanac, se spală bine în 4—5 ape. Se pune într-o oală de 2 kg apă pînă la jumătate. Cînd începe să fiarbă se pune spanacul la fiert. Cînd este fiert se scurge prin strecurătoare, se toacă foarte mărunt, se pune într-o cratiță cu o lingură cu unt și făină și se fierbe pînă se îngroașă. Se lasă să se răcească. Se toarnă gălbenușurile amestecate cu smîntînă și albușurile bătute spumă. Se unge cu unt o tavă mare de plăcintă, se pune spanacul, se întinde pe toată tava și se pune la copt în cuptor. Cînd este gata coaptă se scoate din cuptor, se pune peste ruladă un sos alb amestecat cu 150 g șvaițer ras, se rulează, se presară cu șvaițer ras și se pune din nou în cuptor încă 15 minute.

Ruladă clasică

1 lingură cu unt topit, 3 linguri cu făină, 4 ouă, 4 linguri cu smîntînă și lapte cît cuprinde.

Se topește untul, se amestecă făina și se stinge cu lapte cald. Se lasă să fiarbă puțin amestecînd. Se lasă să se răcească. Se adaugă smîntîna, gălbenușurile și albușurile spumă. Se unge tava cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Cînd este coaptă se pune umplutura, se rulează și se dă la cuptor pentru 10 minute.

Ruladă de creier cu șuncă

400 g șuncă, 1 creier, sare, piper, 50 g unt, o ceapă, 1 ou, o felie franzelă.

Se curăță creierul, se fierbe în apă cu puțin oțet, 2 boabe de piper și una frunză dafin. Se toacă și se călește ceapa. Se trece prin sită jumătate din creierul fiert. Cealaltă jumătate de creier se taie bucățele. Creierul trecut prin sită se amestecă cu sare, piper, ceapa călită, miez de franzelă (muiat în lapte, stors și dat prin sită) și un ou. Se așază feliile de șuncă una lîngă alta pe o hîrtie pergament unsă cu unt, peste ele se pune compoziția de creier și deasupra se împrăștie bucățele de creier. Se rulează cu ajutorul hîrtiei pergament, se învelește bine în această hîrtie și se dă la cuptor pentru 10 minute. Se servește fierbinte.

Ruladă de caș cu creier și sardele

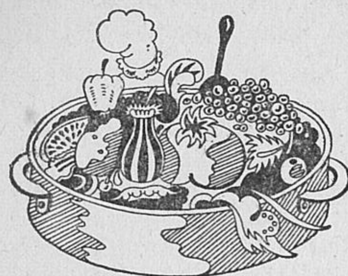
100 g unt, 120 g făină, 1/2 litru lapte, 100 g caș ras, 4 ouă, 1 creier, pătrunjel verde, 1 ceapă, 1 lingură unt, 1 ou, 3 sardele, 1 lingură smîntînă.

Se pune într-o tigaie untul la foc să se moaie; apoi se adaugă făina și se amestecă, se toarnă laptele cîte puțin și se amestecă pînă se obține o ciulama omogenă. Se lasă să se răcească. Se amestecă apoi cu cașul ras și ouăle puse cîte unul. Se unge o tavă cu unt, se presară făină și se toarnă compoziția. Se dă la cuptor. După ce s-a copt, se scoate pe un șervet foarte curat. Se fierbe creierul în apă cu puțină sare și puțin oțet. După ce a fiert creierul se toacă mărunt, se amestecă cu ceapa călită în unt, cu carnea tocată de sardele, cu ou, cu smîntîna și pătrunjel verde tocat.

Se așază compoziția pe rulada de pe șervet, se rulează, se pune din nou în tavă, se presară caș ras și se dă la cuptor pentru zece minute.



MÎNCĂRURI DE LEGUME FĂRĂ CARNE



Legumele sînt plante deosebit de importante în alimentație, fiind bogate în vitamine și săruri minerale cu efecte alcaline, bogate în celuloză care ajută la tranzitul intestinal, deci combate constipația.
Legumele sub formă de frunze sau rădăcini se consumă în stare proaspătă sau preparate, combinate cu verdețuri—pătrunjel verde, tarhon verde, ceapă verde etc.
Legumele, conservate sub orice formă — uscate, congelate, fierte, murate — înlocuiesc cu succes legumele verzi în timp de iarnă.
Legumele pot înlocui carnea, căci sînt bogate în substanțe proteice, albumine și glucide.
Consumul legumelor proaspete, nefierte este cel mai indicat în alimentație, căci nu-și pierd calitățile nutritive așa cum se întîmplă cînd se prepară la foc. Pentru a fi consumate în stare proaspătă trebuie să fie foarte bine spălate sub jet de apă rece la robinet și cu puțin timp înainte de a fi consumate. Rădăcinoasele trebuie să se spele cu peria specială de bucătărie sub jet de apă rece, înainte de a fi curățate și consumate.
Legumele nu se țin mult în apă rece căci își pierd din vitamine, în special vitamina C.
Dacă legumele trebuie să se prepare la foc, atunci cel mai indicat mijloc este fierberea în aburi sau în foarte puțină apă care clocotește și să fie acoperit spre a fierbe repede.
Nu sînt indicate legumele prăjite decît în cazuri obligate de rețete.
Legumele care se consumă sub formă de salate, trebuie să fie după spălare, stropite cu zeamă de lămîie sau oțet diluat pentru a se păstra vitamina C.
Apa în care au fiert legumele se poate folosi la prepararea supelor deoarece conține vitamine și săruri minerale.
Pentru fierbere în aburi există în comerț vase speciale.
Legumele sînt alimente hrănitoare, economice, dau calorii, ajută la creșterea fizică a copiilor.
În comerț se găsesc multe preparate din legume care sînt foarte gustoase și consumă foarte puțin timp în prepararea lor.

Mîncăruri de cartofi fără carne

Cartoful este o legumă bogată în amidon (zahăr vegetal) și săruri de potasiu, dar săracă în proteine și grăsime. Conține vitaminele B, C și D.
Cartoful care se consumă trebuie să îndeplinească anumite condiții: să fie întregi, nevătămați, neîncolțiți; dacă aceștia trebuie totuși să se consume, atunci se vor curăța

bine de coaja groasă și partea verzuie; se vor scobi adînc în jurul mugurilor, ca să se îndepărteze straturile de coajă verde care conțin o substanță toxică numită *solanină*.

Cartofi fierți

Cartofii cei mai sănătoși pentru organism sînt cei fierți în coaja lor sau copți în cuptor. Înainte de a se folosi, cartofii trebuie să fie foarte bine spălați. Dacă se fierb în coajă, atunci se pun la fiert cu apă fierbinte, cu puțină sare, acoperiți și să fiarbă în clocote. Cînd s-au înmuiat, se scot și se curăță de coajă, încă de calzi.
Dacă se fierb curățați, atunci se curăță cu puțin timp înainte de a se pune la fiert. Totuși, cartofii fierți fără coajă pierd sărurile de potasiu și nu mai au valoare nutritivă suficientă.
Cartofii fierți în coajă se consumă cu sare, unt, brînză, mujdei, ou, untdelemn sau se folosesc la prepararea unor bucate.

Cartofi copți în cuptor

4—5 cartofi, unt, sare.

Se spală bine cartofii cu peria, se șterg și se pun în cuptor direct sau într-o tavă. După o oră, o oră și ceva, depinde de mărimea cartofilor, sînt gata. Se scot și se servesc în coajă la masă. Se rup în două sau se taie cu cuțitul, se presară sare și unt și se consumă cu linguriță.

Cartofi pai

500 g cartofi, 500 g untdelemn sau untură, sare.

Se spală cartofii, se curăță, se spală din nou și se usucă în șervet; se taie în formă de tăiței subțiri sau în felii foarte subțiri. Există unelte speciale pentru tăiat cartofii. Se pun, cîte puțin, într-o strecurătoare specială și se așază într-o cratiță cu untdelemn fierbinte în așa fel încît să intre în untdelemn doar partea de strecurătoare cu cartofi. Se lasă să se rumenească. Se scot imediat pe o farfurie și se sărează. Se servesc fierbinți.

Cartofi prăjiți

250 g cartofi, unt sau untdelemn, sare.

Se spală cartofii, se curăță de coajă, se taie felii sau în optimi și se zvîntă într-un șervet. Într-o cratiță se pune unt și cînd este fierbinte se pun cartofii în așa fel încît untul să cuprindă toți cartofii deodată. Se lasă să se prăjească și din cînd în cînd se întorc cu cuțitul. Cînd s-au înmuiat și prăjit, se sărează, se amestecă și se servesc.

Cartofi gratinați

500 g cartofi, 3 ouă răscoapte, 200 g cașcaval ras, 100 g unt, 150 g (5—6 linguri) smîntînă, 1 ou crud, sare.

Se fierb cartofii în coajă, se lasă să se răcească, se curăță și se taie felii. Se așază într-o cratiță un rînd de felii de cartofi, un rînd de felii de ouă răscoapte și se presară bucățele de unt, cîte puțină smîntînă și cașcaval ras. Apoi se repetă rînduri de cartofi, ouă, cașcaval, unt. Pe ultimul rînd de cartofi se presară cașcaval ras și se toarnă smîntîna bătută cu ou sau amestecată cu puțină făină. Se dă la cuptor.

Cartofi gratinați cu usturoi

500 g cartofi, 1 lingură unt (50 g), usturoi, 100 g cașcaval ras, 1 ceașcă lapte (250 g), 1 ou fiert, sare, piper.

Se spală cartofii, se curăță, se taie felii subțiri, se sărează și piperează. Se ia un vas de sticlă, se unge cu unt și cu mujdei. Se așează cartofii și se presară brînza rasă. Se bate oul cu laptele și se toarnă peste cartofi. Se presară brînza rasă și bucățele de unt și se dau la cuptor pentru 45 minute.

Cartofi noi

500 g cartofi noi, 2 linguri untdelemn sau unt, mărar verde, sare.

Cartofii noi se rad cu cuțitul de coajă, apoi se spală bine și se pun la fiert în puțină apă clocotită cu sare. După ce au fiert, se pun într-o cratiță cu unt sau untdelemn, se presară sare, mărar verde și se dau la cuptor. Se pot consuma și numai fierți și stropiți cu unt sau untdelemn, peste care se presară mărar verde și puțină sare. Se servesc la fripturi.

Cartofi piure

500 g cartofi, 1 lingură unt (50 g), 1/2 ceașcă lapte (125 g), sare.

Se spală cartofii, se curăță, se taie bucăți și se pun la fiert cu puțină apă clocotită și puțină sare. Se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic. Cînd sînt fierți se scurg, se dau prin sită sau se sfărîmă cu dosul lingurii, se adaugă lapte fierbinte și unt, puțină sare, o linguriță de zahăr și se amestecă bine de tot. Se servesc imediat ce au fost preparați.

Cartofi cu smîntînă

500 g cartofi, 1 ceașcă cu smîntînă (250 g), 1 lingură unt (25 g), sare, 1 linguriță (10 g) făină.

Se curăță cartofii, se taie bucăți și se pun cu puțină sare și apă să fiarbă. Cînd sînt gata fierți se strecoară și se toarnă peste ei smîntînă bătută cu o linguriță de făină și se presară sare. Se lasă să mai dea 2—3 clocote. Cine dorește poate adăuga mărar verde tocat.

Cartofi cu sos alb

5 cartofi, 1 lingură unt (25 g), 2 lingurițe făină (20 g), 1 ceașcă lapte, sare.

Se spală și se fierb cartofii. Se curăță și se stropesc cu unt și se presară cașcaval ras. Se prepară un sos alb din unt fierbinte, făină și lapte, se adaugă sare și se toarnă peste cartofi. Se servesc calzi.

Cartofi cu sos alb la cuptor

6 cartofi, 2 linguri făină (40 g), 1/2 litru lapte, 1 linguriță unt (10 g), 2 ouă, 100 g cașcaval ras, 150 g șuncă.

Se fierb cartofii în coajă, se curăță și se taie felii. Se pregătește un sos alb din făină și apă pînă se obține un sos gros, ca o smîntînă. Se toarnă acest sos în 1/2 litru lapte în clocot și se amestecă pe foc. Se ia o cratiță, se unge cu unt și se așază cartofii, iar peste ei se presară felii de ou răscopt și șuncă tocată. În sosul cu lapte se adaugă un ou crud și se bate bine. Se toarnă sosul peste ouă și cartofi. Se presară unt și cașcaval ras. Se dă la cuptor.

Mîncărică de cartofi

500 g cartofi, 2 cepe, 2 ardei grași, 1 cățel de usturoi, 2—3 roșii, tarhon, pătrunjel și mărar verde, sare, piper, untdelemn.

Se spală cartofii, se curăță și se taie bucăți. Se pune într-o cratiță untdelemn și ceapa tăiată mic, ardeii grași tăiați cubulețe, verdeața, usturoiul tăiat felioare, roșiile curățate de coajă și semințe și se călesc puțin. Se pun apoi cartofii în sos și se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic. Cînd sosul a scăzut și cartofii sînt moi, se pot servi.

Cartofi noi cu sos

500 g cartofi noi, 3 roșii, sare, piper, cimbru, pătrunjel verde tocat, 2 cepe, 1 lingură cu unt, 1 ardei gras.

Se taie ceapa în felii foarte subțiri și se pune cu unt să se călească bine pe foc mic, mestecînd mereu pînă ceapa devine aurie; apoi se adaugă roșiile curățate de pielițe și de semințe și tăiate în sferturi, puțin cimbru, sare, piper și ardeiul gras tăiat feliuțe subțiri; se lasă să fiarbă totul cu 1/2 pahar apă cîteva minute; apoi se adaugă cartofii întregi curățați, spălați și se pune vasul la cuptor și se lasă pînă se fierb și cartofii. Sosul să fie scăzut.

Cartofi umpluți cu șuncă

500 g cartofi, 150 g șuncă, 100 g brînză telemea, 1 ou, pătrunjel și mărar verde, 150 g (5—6 linguri) smîntînă, 1 lingură unt sau 2 linguri untdelemn.

Se spală cartofii și se pun la fiert. După ce au fiert, se curăță de coajă, se scobesc frumos cu lingurița. O parte din miez se amestecă cu șunca tocată, cu brînza telemea desărată, cu ou și verdeață. Cu această pastă se umple cartofii, se așază într-o tavă unsă cu unt, se toarnă peste ei smîntîna și se dau la cuptor.

Cartofi umpluți cu ciuperci

500 g cartofi, 100 g unt, 2 ouă, 2 linguri smîntînă (50 g), 250 g ciuperci.

Se spală cartofii și se coc în cuptor. După aceea se scobesc și o parte din miez se amestecă cu unt, gălbenușuri, smîntînă și ciupercile fierte și tăiate mărunt (ciupercile proaspete se prăjesc în unt). Cu această compoziție se umple cartofii, se așază într-o cratiță cu unt și se dau la cuptor pentru 15 minute. Cînd sînt gata se stropesc cu unt.

Cartofi umpluți cu spanac

8 cartofi, 1 linguriță cu unt, 2 ouă, 500 g piureu de spanac, 2 legături cu pătrunjel verde, sare.

Se fierb cartofii în coajă, se curăță, se dau prin mașina de tocat, apoi se amestecă cu ouăle bătute, pătrunjelul verde tocat mic și cu untul. Se frămîntă bine, se ia cîte o bucățică și se modelează rotund, se adîncesc și în fiecare gropiță se pune cîte o linguriță de piureu de spanac. Se așază cartofii într-un vas incasabil unul lîngă altul și se toarnă sosul alb, preparat din două linguri cu făină, unt și lapte (vezi rețeta „Sos alb"). Se dă vasul la cuptor pentru 15—20 minute.

Papanași de cartofi cu cașcaval, moldovenești

4—5 cartofi, 150 g cașcaval ras, 2 ouă.

Cartofii cruzi, se curăță de coajă și se dau pe răzătoare, apoi se amestecă cu cașcaval ras și cu două ouă. Se pune untdelemn mai mult în cratiță și se înfierbîntă. Cînd este fierbinte se pune cîte o lingura din compoziție și se prăjesc pe ambele părți.

Papanași de cartofi cu smîntînă

500 g cartofi, 1 ou, 2 linguri rase cu făină, sare, piper, untdelemn, 1 lingură smîntînă (25 g), pesmet.

Se fierb cartofii în coajă, se curăță și se dau prin mașina de tocat. Se amestecă cu făină, ou bătut, smîntînă și sare. Se fac chiftele și se dau prin pesmet, se prăjesc pe ambele părți în untdelemn fierbinte.

Gogoși de cartofi

6 cartofi, 3 gălbenușuri, 4 linguri de făină, (80 g), sare, albușurile bătute spumă, untdelemn.

Se curăță cartofii, se dau pe răzătoare și se amestecă cu gălbenușurile, cu făina și puțină sare. Se adaugă albușurile spumă și se amestecă ușor. Se ia cu lingura și se pun movilițe într-o cratiță cu untdelemn fierbinte să se prăjească pe ambele părți.
Se servesc cu soteuri de legume.

Găluști de cartofi cu prune

1 kg cartofi, 1/2 kg prune proaspete, 2 ouă, 4 linguri făină (80 g), sare, 4 linguri pesmet (150 g), zahăr și 100 g unt pentru pus deasupra.

Se fierb cartofii în coajă, se curăță, se dau prin mașina de tocat sau se zdrobesc cu furculița bine, se adaugă făina, gălbenușurile, sare, și se face un aluat omogen. Se ia cu mîna din acest aluat bucățele care se modelează în formă rotundă cam cît o lămîie mică, se turtesc, se pune în mijloc cîte una sau cîte o jumătate de prună fără sîmburi, se acopere bine pruna cu aluat, se dă forma rotundă. După ce s-au terminat de făcut, se pun să fiarbă într-o cratiță mare cu apă multă, care dă în clocot și cu puțină sare. Cînd sînt fierte, se scot cu lingura cu găuri și se scurg bine, se tăvălesc în pesmet înmuiat în unt fierbinte. Se presară peste ele zahăr. Se servesc imediat, calde.

Mîncăruri de ardei fără carne

Ardeii grași sînt bogați în vitamina C. Sînt foarte buni și proaspeți în salate.

Ardei umpluți cu orez

6 ardei, 6 linguri orez (120 g), 1 ceapă, untdelemn, sare, 1/2 pahar suc de roșii, smîntînă, puțin morcov și 2 ardei grași, piper.

Se spală bine orezul și se lasă în apă să se umfle. Între timp se toacă mic ceapa; morcovul se dă pe răzătoare și se pune împreună cu ceapa să se înmoaie cu untdelemn, pe foc mic. Se adaugă un ardei gras tăiat subțire și o roșie fără coajă și fără semințe, tăiată mărunt; cînd s-au înmuiat se pune orezul și 1/2 pahar cu suc de roșii. Se fierbe amestecînd mereu, se pune sare, puțin piper, mărar și pătrunjel verde tocat. Cînd a scăzut sucul de roșii se ia de pe foc și se umplu ardeii. Se

aranjează ardeii umpluți în cratiță în picioare, se toarnă peste ei suc de roșii și apă pînă se acoperă. Se mai pun 3 linguri cu untdelemn și puțină sare, pătrunjel verde și se dau la cuptor. Se servesc reci. Cine dorește îi servește calzi cu smîntînă.

Mîncăruri de morcovi fără carne

Este o legumă care conține vitaminele A, B, C și D, zahăr, uleiuri grase, se digeră ușor. Este renumită în special pentru vitamina A în mare cantitate.

Morcovi sote

1 kg morcov, 2 linguri de unt (50 g) sau 3 de untdelemn (60 g), puțină sare, 2 lingurițe zahăr (20 g).

Se spală morcovii, se rad, de coajă, se spală din nou și se dau pe răzătoare. Se pun cu apă caldă să fiarbă. Cînd sînt aproape gata se adaugă unt sau untdelemn, zahăr, sare și se fierbe descoperit, amestecînd din cînd în cînd să nu se prindă de fundul cratiței. Sînt gata cînd au scăzut complet și au început să se prăjească, sînt buni puțin crocanți. Se servesc cu crochete de cartofi, sau de griș sau cu pîine prăjită, sau garnituri la fripturi.

Piureu de morcov

500 g morcov, 1 linguriță zahăr (10 g), 3—4 linguri orez (75—100 g), unt, sare.

Se rad morcovii, se spală, se taie bucăți și se pun la fiert cu apă în care s-a adăugat sare, zahăr, orez. Cînd au fiert, se dă totul prin sită și se amestecă pe marginea mașinii cu unt. Se lasă să dea cîteva clocote. Dacă este prea gros, piureul se subțiază cu puțin lapte.

Morcov sote cu friganele de pîine

Se prepară soteul de morcov ca la rețeta „Morcov sote".
Pentru friganele: 5—6 felii de franzelă, 1 ceașcă lapte, 2 ouă, untdelemn.

Se înmoaie feliile de pîine în lapte, se dau prin ou bătut și se prăjesc în untdelemn fierbinte.

Mîncare de morcov

500 g morcov, 1 lingură zahăr (30 g), sare, unt.

Se curăță morcovii, se taie felii și se pun cu apă și unt să fiarbă. În timp ce fierb se prepară un sos cu zahăr ars și se toarnă peste el. Se adaugă puțină sare. Se lasă să scadă, dar nu de tot. Se pot face și fără zahăr.

Mîncăruri de țelină fără carne

Este preferabil să fie tînără, nu prea mare, de culoare albă. Conține vitaminele B, C și zahăr vegetal. Conferă mîncării o aromă plăcută.

Țelină cu cașcaval

2 țeline, 1 lingură unt (25 g), cașcaval ras, pesmet.

Se curăță țelina, se taie felii mai groase, se fierb. Se scot, se scurg, se așază într-un vas de sticlă incasabilă uns cu unt, se presară bucățele de unt, cașcaval ras și pesmet și se dă la cuptor.

Țelină cu orez

2 țeline, 250 g orez, 1 pahar cu sos de roșii, 1 lingură unt sau untdelemn, 1/2 litru apă cu 1 lingură Vegeta.

Se spală țelina, se curăță, se taie felii sau cuburi și se pune cu ceapă tocată și untdelemn la foc mic să se înmoaie și să se rumenească ușor. Se spală orezul și se ține în apă la foc mic să se umfle. Cînd țelina este gata se amestecă cu orez, se pune sos de roșii, puțină apă cu Vegeta și se dă la cuptor.

Țelină cu sos de vin

2—3 țeline, un pahar de vin alb, 1 ceapă, 2—3 căței usturoi, cîteva ciuperci, făină, pătrunjel verde, sare.

Se curăță țelina, se taie în bucățele format cuburi cu latura de 2 cm, se fierbe în apă clocotită, cu sare. Se prepară un sos din vin, ceapă tocată, usturoi tăiat fin, ciuperci fierte și tocate. Se pun la fiert. Cînd sosul este gata se adaugă țelina, untdelemn și se lasă să mai fiarbă. La sfîrșit se adaugă pătrunjel verde tăiat fin.

Mîncare rece de țelină cu măsline

3 țeline mai mari, untdelemn, 7—8 măsline, suc de roșii, sos de zahăr ars din 2 lingurițe, 1/2 pahar cu vin.

Se curăță țelina, se taie în felii și se pune cu untdelemn într-o cratiță acoperită, pe plită, la foc mic, să se înmoaie și să se rumenească. Cînd începe să se rumenească se adaugă măslinele, sucul de roșii, sosul de zahăr ars și vinul. Se lasă să fiarbă și să scadă. Este bună și fără zahăr. Nu se scade prea mult, trebuie să aibă sos.

Țelină cu ciuperci

3 țeline, 5 linguri unt (125 g), 8—12 ciuperci, o ceapă, o lingură de smîntînă (25 g), sau una de bulion de roșii, pătrunjel verde, 1 linguriță făină (10 g), zeamă de lămîie.

Se curăță țelina, se taie felii mari groase și se pun la fiert. Se taie ceapa mărunt și se înmoaie într-o cratiță cu unt și cu ciupercile tăiate bucățele, o linguriță de făină, apă, se amestecă ușor și se lasă să fiarbă 20 de minute. Se adaugă apoi țelina și se lasă să mai fiarbă puțin la foc mic, acoperit. Apoi se pune sare, pătrunjel verde tăiat mic, zeama de la o lămîie. Se adaugă o lingură de smîntînă sau una de bulion de roșii. Se lasă să scadă la cuptor.

Mîncăruri de dovlecei fără carne

Dovlecei buni sînt cei tineri, proaspeți; conțin vitaminele A și B. Dovleceii conservați, care se găsesc în comerț, înlocuiesc cu succes dovleceii proaspeți în timp de iarnă.

Dovlecei umpluți cu brînză (bărcuțe)

3—4 dovlecei mai mari, 300 g brînză de vaci, 1 lingură cu orez (25 g), 1 ou, 1 ceapă, sare, piper, 1 1/2 pahar cu suc de roșii, verdeață, unt, 2—3 linguri cu smîntînă, 1 lingură pesmet fin.

Se rad dovleceii, se spală și se taie în lung. Se scobește miezul cu lingurița așa ca să rămînă ca niște bărcuțe. Se toacă ceapa mărunt, se taie mărunt mărar și pătrunjel verde și se pune cu ceapa împreună și cu 1 lingură cu unt pe foc mic să se înmoaie bine. Orezul se spală în 3—4 ape și se pune la foc cu apă cît îl cuprinde, să se umfle.

Apoi se pune peste brînză care a fost sfărîmată bine cu lingura. Se adaugă ceapa cu verdeața, sare, puțin piper, o lingură cu pesmet fin, un ou și o lingură plină cu smîntînă. Cu această compoziție se umplu bărcuțele de dovlecei, se așază în cratiță, se toarnă peste ei un pahar și jumătate de suc de roșii și se dau la cuptor. Cînd sînt fierți se scot și se servesc cu smîntînă deasupra.

Dovlecei cu cașcaval și roșii

3—4 dovlecei, 100 g cașcaval ras, 2—3 roșii curățate de pieliță și semințe, pătrunjel și mărar verde, untdelemn.

Se curăță dovleceii, se taie cuburi, se pun la fiert în apă fierbinte cu sare. Cînd sînt fierți se scurg, se așază într-o cratiță, se pun printre ei felii de roșii, verdeață, cașcaval ras și untdelemn. Se dau la cuptor să se rumenească ușor.

Dovlecei cu smîntînă

3—4 dovlecei, 200 g smîntînă, 1 lingură unt (25 g), 1 lingură făină (20 g), sare.

Se rad dovleceii, se taie în sferturi sau cuburi și se pun în apa cu sare care clocotește (apa să-i acopere doar). Se lasă să fiarbă cîteva minute apoi se scurg. Cînd sînt moi, se pune unt într-o cratiță, se adaugă dovleceii, se acoperă și se lasă la foc mic să se înăbușe puțin. Smîntîna se amestecă bine cu făina, se toarnă peste dovlecei și se lasă să mai fiarbă pe foc domol. După cîteva clocote se servește.
Dacă sînt dovlecei mici în floare se fier întregi.

Dovlecei pane cu cașcaval și roșii la cuptor

4—5 dovlecei, 200 g cașcaval ras, 4—5 roșii, untdelemn, sare.

Se rad dovleceii, se taie felii în rondele, se pudrează cu puțină sare și se lasă 10 minute. Se șterg apoi cu o cîrpă curată și se prăjesc ușor în untdelemn fierbinte, pe ambele părți. Se ia un vas de sticlă incasabilă, sau o crațiță și se așază un rînd de felii de dovlecei, un start de cașcaval ras, un rînd de felii de roșii fără pieliță și fără semințe și tot așa pînă se termină. Deasupra să fie un rînd de dovlecei peste care se presară puțin cașcaval ras. Se dă la cuptor pentru 15—20 minute.
Cine dorește poate da feliile de dovlecei prin făină înainte de a le prăji.

Dovlecei pane

3—4 dovlecei, 3 linguri untdelemn (60 g), 2 linguri unt (50 g), 2 ouă, puțină făină, 3 linguri pesmet, 50 g cașcaval ras, sare, 1 ceașcă lapte.

Se rad dovleceii, se taie felii în lungimea lor, se sărează. Se șterg apoi fiecare felie cu o cîrpă curată. Se prepară un aluat de clătite din ou, făină și lapte, cu puțină sare. Se ia cîte o felie de dovlecel, se bate în făină se dă prin aluatul de clătite, apoi prin cașcaval ras și se pune la prăjit în untdelemn fierbinte. În loc de aluat de clătite se prăjesc dați prin făină, ou bătut și pesmet. Se servesc calzi.

Mîncărică rece de dovlecei

5 dovlecei potriviți ca mărime, 1 ceapă, 2 ardei grași, pătrunjel verde, 3 roșii, 1/2 pahar suc de roșii, 2 căței de usturoi, cimbru.

Se rad dovleceii, se taie sferturi, se pun cu untdelemn și ceapă tocată la foc mic să se înmoaie. Cînd încep a se rumeni, se adaugă ardeii grași tăiați feliuțe, verdeața tăiată

mic, roșiile curățate de pieliță și semințe și tăiate feliuțe, sucul de roșii și se lasă să fiarbă la cuptor. Cînd a scăzut este gata. Se lasă să se răcească.

Mîncărică de dovlecei picantă

3—4 dovlecei, 2 cepe, 1 linguriță făină (10 g), untdelemn, pătrunjel și mărar verde, 3—4 căței de usturoi, piper, sare.

Se rad dovleceii, se taie bucăți, se sărează puțin se lasă 10 minute, se șterg și se prăjesc în untdelemn. Se face un sos din ceapă tocată și puțin călită în untdelemn, la care se adaugă 1 linguriță rasă de făină, verdeață tocată, usturoiul tăiat mic, apă, piper și sare. Se fierbe sosul timp de 10 minute. Se adaugă apoi dovleceii, se acoperă vasul și se lasă să fiarbă pînă scade sosul.

Dovlecei cu brînză și smîntînă

8 dovlecei, 2 linguri unt, apă sau zeamă de carne, 200 g cașcaval ras, o ceașcă smîntînă.

Se rad dovleceii, se taie în lung în două, se pun să fiarbă în apă clocotită cu sare. Cînd sînt fierți se scot, se scurg bine, se așază pe o farfurie, se acoperă cu cașcaval ras, apoi se toarnă smîntîna și se servesc.

Dovlecei umpluți cu orez

4—5 dovlecei, 2 ceșcuțe cu orez, 2 linguri unt (50 g), sare, pătrunjel verde, 1 ceapă mai mare, 2 ardei grași tăiați mărunt, 2 roșii, 200 g smîntînă.

Se rad dovleceii, se taie în două în lat și se scobesc cu o linguriță, cu grijă să nu se rupă și să rămînă pereții groși de 1—2 cm. Se alege orezul și se spală în cîteva ape. Se taie ceapa mărunt și se pune cu unt sau untdelemn la înmuiat, pe foc mic. Cînd s-a înmuiat se amestecă cu orezul. Roșiile se curăță de pielițe și de semințe, se taie bucățele mici și se amestecă cu compoziția de orez. Se adaugă pătrunjel verde tăiat fin. Se umplu dovleceii cu această compoziție. Se aranjează într-o cratiță dovleceii, se adaugă apă, untdelemn, sos de roșii. Se dau apoi la cuptor. Cînd sînt gata se pune smîntînă și se servesc.

Mîncăruri de vinete fără carne

Vinetele cele mai bune sînt cele subțiri, fără sîmburi mulți și bine coapte. Din vinete se prepară diferite feluri de mîncare, dar vinetele sînt legume care se digeră mai greu.

Mîncare de vinete

4 vinete, 2 cepe, pătrunjel verde, suc de roșii, 4 căței de usturoi, untdelemn.

Se spală vinetele, se taie felii groase de un deget, se presară cu sare și se lasă cîteva minute. Apoi se șterg cu cîrpă curată, se dau prin făină și se prăjesc feliile în untdelemn fierbinte pe ambele părți. Se face un sos din ceapă tocată și înmuiată în untdelemn pe foc, la care s-a adăugat pătrunjel verde tăiat mic, suc de roșii și usturoi tocat. Într-o cratiță sau vas de Iena, se așază vinetele, se toarnă sosul și se dă la cuptor.

Vinete cu cașcaval și sos de roșii

3—4 vinete înguste, 150 g cașcaval ras, 500 g roșii, pătrunjel verde, 2 căței usturoi, cimbru, 1 linguriță zahăr, sare, piper.

Se spală vinetele, se taie felii, se pudrează cu puțină sare și se lasă cîteva minute; apoi se șterg și se prăjesc pe ambele părți în untdelemn. Se pun roșiile rupte bucăți cu

pătrunjelul verde tăiat mic, usturoiul, zahăr și cimbru să fiarbă. Se dă apoi sosul prin sită. Într-un vas de sticlă incasabilă se aranjează un strat de felii de vinete, un strat de cașcaval ras și unul de sos de roșii și tot așa pînă se termină vinetele. Deasupra să fie un strat de sos de roșii peste care se presară cașcaval ras. Se dă la cuptor. Cine doește poate da feliile de vinete prin făină înainte de a le prăji ușor.

Vinete cu măsline

4 vinete, 15 măsline mari, 1 pahar cu ulei (240 g), 6 cepe, 8 roșii, 4 legături de pătrunjel și mărar verde, 1 lingură făină (20 g), 200 g suc de roșii.

Vinetele se spală, se taie felii, se sărează; se lasă să se scurgă bine, se șterg și se prăjesc în untdelemn. Măslinele se desărează în apă fierbinte. Într-o cratiță se pune un rînd de vinete, un rînd de roșii tăiate felii după ce s-au jupuit de coajă și s-au scos semințele; apoi se adaugă măsline fără sîmburi, verdeață tocată, puțină făină. Se repetă rîndurile pînă se termină vinetele. Peste ele se toarnă suc de roșii. Se dă la cuptor.

Vinete marinate

3 vinete, 2 cepe mai mari, oțet, untdelemn.

Vinetele se curăță din loc în loc de coajă neagră, se taie felii, se pun într-un vas, se presară sare peste ele și se lasă 1/2 oră. După ce au lăsat zeama amară se storc cu mîna, se șterg și se prăjesc pe ambele părți, nu prea tare. În altă cratiță se pune ceapa tăiată feliuțe foarte subțiri și se călește bine cu untdelemn pînă devine aurie, amestecînd mereu. Se pun feliile de vinete peste ceapă, se toarnă puțin oțet cu apă peste ele și se lasă să fiarbă și să scadă.

Vinete cu sos

3 vinete, untdelemn, 1 pahar sos alb, 1 pahar cu sos de roșii, 2 cepe, pătrunjel verde.

Se spală și se taie vinetele în felii rotunde groase de un deget și se pun în apă sărată. Apoi se șterg, se dau prin făină și se prăjesc în untdelemn fierbinte pe ambele părți. Se prepară un sos alb din unt, făină și lapte și se amestecă cu un sos de roșii și cu 2 cepe tocate și înmuiate în untdelemn, la foc moale. Se ia un vas de Iena și se așază un rînd de vinete, un rînd de sos și se presară cu pătrunjel verde. Se repetă pînă se termină de pus totul. Se dă la cuptor. Se servește rece.

Vinete țărănești

2—3 vinete, 5—6 ardei grași, 500 g roșii, 3—4 cepe, usturoi, sare, untdelemn.

Se coc vinetele pe jar sau pe flacără și se curăță de coajă; se desfac fîșii și se pun pe un fund așezat înclinat să se scurgă. Ardeii se coc, se pun într-o cîrpă să se moaie puțin, apoi se curăță de pieliță, se desfac de pe cotorul cu semințe și se taie fîșii. Ceapa se taie și se înmoaie în untdelemn fierbinte. Roșiile se curăță de pieliță, se scot semințele și se taie felii. Se ia un vas de sticlă incasabilă sau o cratiță și se așază un rînd de vinete, apoi ardei, roșii, usturoi tăiat felii. Se presară sare, se pune deasupra untdelemn și se dă la cuptor. Se servesc reci.

Vinete umplute cu ciuperci

5 vinete tinere, 1 ceapă, 1 lingură unt (25 g), 20 ciuperci, pătrunjel verde, 4 căței de usturoi, 1 lingură făină (20 g), 2 linguri cașcaval ras, 2 ouă, 1 pahar sos de roșii

Se fierb vinetele, se taie cotorul și se scobesc. Se taie ceapa mic și se rumenește în unt cu usturoi pisat și cu ciupercile tăiate mic, pătrunjelul verde tocat și miezul de vinete tocat, la care se adaugă apoi smîntîna amestecată cu făină. Se lasă să fiarbă cîteva minute. După ce s-a răcit se pune cașcavalul ras, 2 ouă și se amestecă bine. Cu această compoziție se umple vinetele. Se așază într-o cratiță, se presară pesmet, se toarnă peste ele sosul de roșii și se dă la cuptor. Cînd sosul a scăzut, sînt gata.

Imambailadî sau Vinete împănate

6—7 vinete lunguiețe, 2 cepe, 1 ardei gras, 1 morcov, 1 țelină, 1 pătrunjel, frunză de țelină, mărar și pătrunjel verde, cîțiva căței de usturoi, suc de roșii, sare, piper, 100 g untdelemn.

Se spală vintele, se taie codița, se crestează fiecare vînătă în lung dar nu complet, la capete să rămînă prinse. Se sărează în crestături și se ung cu usturoi, se lasă 10 minute, apoi se șterg cu o cîrpă curată și se fierb puțin în apă fierbinte. Se taie ceapa mic și se pune cu untdelemn să se înmoaie, să se călească puțin. Se adaugă morcov, țelină, pătrunjel tăiate fin, ca fideaua. Se mai adaugă apoi verdeața tăiată și cîțiva căței de usturoi tăiați mărunt, sare, piper. Se călesc toate puțin, în ulei. Cu această compoziție se umplu vinetele în crestături. Apoi vinetele se așază într-o cratiță, se toarnă suc de roșii peste ele, se presară sare, piper, se adaugă 2—3 linguri untdelemn. Se dă la cuptor. Se lasă în cuptor pînă scade bine. Se servește cald sau rece.

Mîncăruri de fasole fără carne

Este o legumă foarte hrănitoare, căci conține substanțe proteice, vitamina C. Fasolea uscată este bogată în proteine, amidon și zaharuri. Fasolea verde trebuie să fie tînără, proaspătă, fără pete.

Fasole verde cu smîntînă

500 g fasole verde, 1 lingură unt (25 g), 300 g smîntînă, sare, 1 linguriță făină (10 g), 1 ceapă.

Se spală fasolea, se curăță de ațe, se pune la fiert în apă care clocotește. Cînd fasolea este fiartă se scurge se adaugă ceapa tăiată și călită cu o lingură de unt și se mai fierbe puțin, peste ea se toarnă smîntîna care s-a amestecat cu puțină făină. Se pune puțină sare și se lasă cratița pe foc domol să dea cîteva clocote. Se servește.

Sote de fasole verde

500 g fasole verde, 50 g unt, sare

Se curăță fasolea, se spală, se pune la fiert în apă clocotită. Cînd este fiartă se scurge, se așază pe o farfurie, se toarnă unt topit peste ea și se sărează puțin. Se servește garnitură la fripturi.

Mîncărică de fasole verde

500 g fasole verde, 1 ceapă, 3 linguri cu untdelemn, 2 ardei grași, 2 roșii, pătrunjel verde și mărar verde, 1 linguriță cu făină, facultativ 2 linguri (50 g) smîntînă.

Se curăță fasolea de ațe, se spală și se pune în apă fiartă cu puțină sare să fiarbă 3—4 clocote. Ceapa se toacă, se taie mărunt ardeii, roșiile se curăță de piele și semințe, se taie, se pun toate cu untdelemn să se moaie la foc. Apoi se scurge fasolea, se pune peste sos și se adaugă și făina dizolvată în puțină apă și se lasă să fiarbă împreună. Se acoperă fasolea cu apă puțin sos de roșii și verdeață și se lasă să fiarbă. Cine dorește cînd este mîncarea gata scăzută pune și 1—2 linguri cu smîntînă.

Fasole grasă prăjită

500 g fasole grasă, 1 ceapă, untdelemn, sare.

Se curăță fasolea de ațe, tăind subțire cu cuțitul marginile păstăii, se spală și se fierbe în apa care clocotește. Se scurge. Se pune într-o cratiță untdelemn, ceapa tăiată mic și se așază la foc mic, să se înmoaie ceapa. Se adaugă fasolea și se lasă să se prăjească amestecînd din cînd în cînd. Nu se lasă să se prăjească prea mult.

Fasole boabe bătută (făcăluită)

Rețetă moldovenească

500 g fasole boabe, 1 morcov, 1 pătrunjel, 2 cepe, 2—3 căței de usturoi, sare untdelemn.

Se alege fasolea și se spală. Se pune să stea în apă timp de 12 ore. Se varsă apoi apa și fasolea se pune să fiarbă într-o cratiță cu apă fierbinte. Se lasă să fiarbă cinci minute, apoi se varsă apa și se înlocuiește cu altă apă, tot fierbinte. Se pune morcovul, pătrunjelul, ceapa și se lasă să fiarbă. Cînd fasolea este fiartă, se scurge și se dă prin sită fără legumele cu care a fiert. Se amestecă bine cu untdelemn pînă devine ca o pastă. Se adaugă cine dorește și mujdei de usturoi. Se aranjează pe o farfurie și deasupra se pune ceapă tăiată în solzi și călită în untdelemn pe foc.

Mîncare de fasole boabe (iahnie)

500 g fasole boabe, pătrunjel verde, 1 ceapă, 500 g roșii, sare, 1 frunză dafin.

Se alege fasolea, se spală și se pune în apă să stea 12 ore; apoi se varsă apa, se toarnă apa fierbinte și se lasă să fiarbă 5-10 minute. Se varsă și această apă și se înlocuiește cu alta fierbinte, în cantitatea cît să acopere fasolea, și se lasă să fiarbă pînă scade. Se spală roșiile, se rup bucăți și se pun să fiarbă, apoi se dau prin sită. Se taie ceapa mic și se înmoaie în untdelemn la foc mic. Cînd fasolea este aproape fiartă, se adaugă ceapa înmuiată, cu tot cu untdelemn, frunza de dafin, pătrunjelul verde tocat, sucul de roșii, sare și se lasă să mai fiarbă pînă scade bine și fasolea este bine fiartă.

Fasole verde cu cașcaval ras

500 g fasole verde, 100 g unt, 150 g cașcaval ras, 1/2 ceașcă sos alb, zeama de la o lămîie.

După ce s-a spălat și curățat fasolea se pune în apă clocotită să fiarbă. După ce a fiert, se strecoară. Se pune unt într-o cratiță și se așază cîte un rînd de fasole și unul de cașcaval ras. Se prepară sosul alb din unt, făină și lapte (vezi rețeta „Sos alb"), se amestecă cu zeamă de lămîie și se toarnă peste fasole. Se dă la cuptor pentru 10—15 minute.

Mîncăruri de linte fără carne

Este o legumă cunoscută din începuturile istorice pentru calitățile hrănitoare și este ușor de digerat.

Linte cu unt

500 g linte, o ramură de cimbru, pătrunjel verde, 100 g unt proaspăt.

Se alege, se spală și se pune lintea la fiert cu cimbru. Cînd este fiartă se pune pe o farfurie caldă și se presară pătrunjel verde tocat și bucățele de unt. Se servește garnitură la friptură.

Piure de linte

500 g linte, 1 lingură unt (25 g), 4—5 cepe, 1 morcov, o felie de șuncă sau slănină, o cutie suc de roșii, pătrunjel și mărar verde, cimbru, o foaie de dafin, o lingură de sos alb (25 g).

Se alege, se spală și se fierbe lintea. Se pune într-o cratiță morcov, ceapă, țelină, șuncă, tăiate toate bucăți și trase în unt, apoi se toarnă sucul de roșii, pătrunjelul și mărarul, cimbrul, foaia de dafin și se fierbe 1/2 oră. În acest sos se pune lintea și se lasă să mai fiarbă pînă ce sosul devine mai dens. Se dă prin sită. Se adaugă sosul alb și o lingură de unt proaspăt. Se amestecă bine și se servește cald. (Vezi rețeta „Sos alb").

Mîncăruri de mazăre fără carne

Mazărea bună este cea tînără, proaspătă, cu boabe mici, de culoare verde, cu miez suculent; dar mai hrănitoare este mazărea boabe uscată care a rămas verde la culoare, căci conține mai multe substanțe azotoase și se digeră și mai ușor. Mazărea conține vitaminele A, B, C și E. Mazărea din comerț, în conserve este foarte bună. Cînd se deschide cutia sau borcanul, se aruncă zeama și se pune în apă rece mazărea să stea 1/2 oră, se clătește în 2—3 ape, apoi se gătește cu ea orice rețetă.

Mazăre sote

1 kg mazăre verde, 100 g unt, zahăr, sare

Se curăță mazărea, se pune într-o cratiță cu apă cît să o acopere, se adaugă unt, zahăr, sare și se lasă să fiarbă acoperit pînă scade. Se servește cu friganele de pîine.

Mîncăruri de spanac fără carne

Spanacul este un aliment care conține fier și vitaminele C și D. Trebuie să fie proaspăt, frunzele să fie de un verde închis, nepătate.

Piureu de spanac

1 kg spanac, 1 lingură făină (20 g), 1 lingură unt (20 g) sau 2 linguri untdelemn (40 g), o ceașcă lapte, sare.

Se spală spanacul foarte bine în multe ape. Se pune la fiert cu apă care clocotește. Cînd este fiert se scurge, se toacă pe un fund de lemn sau se dă prin sită. Se pune într-o cratiță, se amestecă cu unt sau untdelemn, 1 lingură rasă cu făină și puțin lapte. Se pune cratița pe plită, la foc mic și se fierbe, amestecînd să nu se prindă, pînă se obține un piureu destul de gros. Se servește cu frigănele sau crochete la șnițel sau ochiuri de ouă.

Mîncăruri de sparanghel fără carne

Este o legumă fină, apreciată încă din antichitatea greacă și romană. Este bogată în vitaminele B și C. Este ușor digestivă, dar nu este recomandată la cei bolnavi de rinichi și gută.
Sparanghelul se fierbe în mănunchiuri puse în picioare cu vîrfurile afară din apă, ca să nu se sfărîme. Vîrfurile se fierb astfel în aburi. Se consumă proaspăt. Se folosește numai partea fragedă.

Sparanghel cu unt

1 kg sparanghel, 2 linguri unt (50 g), 2 linguri pesmet.

Se fierbe sparanghelul, se scurge, se alege partea fragedă, se pune într-o farfurie și peste el se toarnă unt în care s-a rumenit pesmet.

Sparanghel cu smîntînă

1 kg sparanghel, 200 g smîntînă, 1 linguriță rasă de făină (10 g), una lingură unt.

Se fierbe sparanghelul, se scurge, se alege partea fragedă de la vîrf se pune într-o cratiță și peste el se toarnă smîntîna amestecată cu făină. Se adaugă unt. Se lasă să dea 2-3 clocote.

Sparanghel cu cașcaval

1 kg sparanghel, 100 g cașcaval ras, 100 g unt, sare.

Se fierbe sparanghelul, se scurge. Într-un vas de sticlă incasabil se pune un rînd de vîrfuri de sparanghel, un rînd de cașcaval ras și stropit cu unt și tot așa pînă se termină și sparanghelul și cașcavalul. Se servește imediat.

Sparanghel cu sos alb

1 kg sparanghel, 2 cești sos alb, 2 ouă.

Se fierbe sparanghelul, se taie vîrfurile și se așază într-un vas cu unt și presărat cu pesmet. Se toarnă sosul alb amestecat cu ouăle bătute. Se dă la cuptor. (Vezi rețeta „Sos alb").

Mîncăruri de ștevie fără carne

Ștevia trebuie să fie tînără, cu frunze nu prea mari, fără pete. Este bogată în vitamine.

Piure de ștevie

1 kg ștevie, untdelemn, puțin lapte, 1 linguriță făină (10 g) sare.

Se alege și se spală în multe ape frunzele de ștevie. Se pune la fiert în apă clocotită cu sare. Cînd sînt gata fierte se scurg, se toacă pe un fund de lemn sau se dau prin sită. Se pun într-un vas și se amestecă cu puțin lapte în care s-a înmuiat o linguriță de făină, se adaugă sare și untdelemn. Se pune pe plită și se lasă să dea 2—3 clocote.

Sarmale cu orez în foi de ștevie

4—6 legături de ștevie cu frunze mai mari, 150 g orez, 2 cepe, mărar verde, pătrunjel verde, cozi de ceapă verde, untdelemn, sare.

Se spală bine frunzele de ștevie și se opăresc puțin cu apă fierbinte. Se spală orezul în multe ape. Se taie ceapa mărunt și se pune la foc într-o cratiță cu untdelemn să se

înmoaie. Se pune apoi orezul peste ceapă şi se amestecă. Se adaugă verdeţurile tăiate mic şi sare şi piper. Se iau frunzele de ştevie şi se umple cu orezul pregătit, formînd sarmale, care se aşază în rînduri suprapuse într-o cratiţă. Se toarnă peste ele sos de roşii, untdelemn şi se pun la cuptor să fiarbă încet. Din cînd în cînd se scutură cratiţa să nu se prindă; dacă este nevoie se mai toarnă puţină apă sau borş. Cînd sînt scăzute se scot din cuptor şi se servesc.

Sarmale cu urdă în foi de ştevie

500 g urdă, sare, piper, pătrunjel şi mărar verde, 2 ouă, 2 linguri cu griş, foi de ştevie, 1/2 litru borş, ceapă verde tînără.

Se amestecă urda cu verdeaţa tocată, sare, piper, griş şi ouă. Se spală bine frunzele de ştevie tinere, se opăresc. Din frunzele acestea şi compoziţia de urdă se fac sărmăluţe. Se aşază rînduri suprapuse în cratiţă, se toarnă apă cît să le acopere şi se adaugă şi o lingură cu unt. Se pun în cuptor să fiarbă. Se servesc cu smîntînă. Cine doreşte pune în apă la fiert 2 linguri cu zeamă de lămîie sau borş.

Mîncăruri de roşii fără carne

Sînt alimente hrănitoare, bogate în vitaminele: A,B, C şi D.

Roşii umplute cu sufleu de brînză

5—6 roşii, 1 lingură făină (20 g), 1 lingură unt (25 g), 1 pahar lapte, (250 g), 2 linguri caşcaval ras, 2 ouă, sare.

Se spală roşiile, se scobesc şi se aşează cu gura în jos să se scurgă. Se prepară un sos alb din o lingură de unt topit, amestecat cu o lingură de făină şi stins cu lapte rece. Se lasă să fiarbă pînă se îngroaşă. După ce s-a răcit se adaugă caşcavalul ras, 2 gălbenuşuri şi se amestecă, apoi albuşurile spumă şi se amestecă uşor să se încorporeze tot albuşul. Cu această compoziţie se umplu roşiile, se aşază într-o cratiţă şi se dau la cuptor.

Rosii umplute cu brînză de vaci sau urdă

5—6 roşii tari, proaspete, 500 g brînză de vaci sau urdă, 1 lingură griş (25g), 2 linguri smîntînă, 1 ou, mărar verde, sare. 100 g smîntînă sau iaurt.

Se spală roşiile, se taie un căpăcel, se scobesc de miez dar pereţii să rămînă mai groşi; se aşază pe un fund de lemn curat cu gura în jos să se scurgă. Brînza de vaci se pune într-un castron, se amestecă cu gălbenuş, lapte, griş, mărar tocat, sare şi la urmă albuşurile bătute spumă. Se umplu roşiile cu această pastă şi se pun în cuptor pentru 15 minute. Se servesc cu smîntînă sau iaurt.

Roşii umplute cu orez

1 kg roşii, 125 g orez, sos alb, unt, pătrunjel verde, 1 ou, zeamă de lămîie, un pahar cu lapte, sare piper.

Se spală roşiile, se scobesc de miez şi miezul se fierbe pentru sos. Se alege orezul şi se căleşte, apoi se pune la fiert în apă clocotită cu puţină sare. Se prepară un sos alb din o lingură cu unt, două linguri cu făină, se stinge cu lapte şi se lasă să mai dea cîteva clocote. În acest sos după ce s-a răcit se adaugă şi se amestecă un gălbenuş şi puţină zeamă de lămîie, apoi se amestecă cu orezul fiert şi scurs. Se umple roşiile cu această compoziţie şi deasupra, la fiecare roşie, se pune cîte o bucăţică mică de unt.

Se aşază roşiile într-o cratiţă — Se trece prin sită sosul de roşii, se toarnă peste roşiile umplute odată cu un pahar cu lapte. Se pun să fiarbă la cuptor o oră. Dacă sînt şi cîteva ciuperci tocate care se adaugă în orez este şi mai bun.

Roşii umplute cu ciuperci

500 g ciuperci, 8—10 roşii, 1 lingură (25 g) untdelemn 1 lingură (20 g) făină, 1 lingură (25 g) smîntînă, 1 ceapă, pătrunjel verde, sare, piper şi puţin lapte.

Se spală ciupercile, se toacă şi se prăjesc în untdelemn cu o ceapă tocată. Se adaugă apoi făina, se toarnă puţin lapte, sare, piper şi se amestecă bine. Se adaugă una lingură smîntînă. Roşiile se spală, se taie un copăcel, se scobesc, se pun cu gura în jos să se scurgă de zeamă, apoi se umple cu ciuperci.

Mîncăruri de conopidă fără carne

Este o legumă înrudită cu varza, dar mai uşor de digerat. Este o legumă fină, conţine vitamina C şi mult sulf. Conopidă bună este cea în buchet strîns şi de culoare albă, fără pete şi proaspătă. Conopida se ţine în apă rece cu sare 1/2 oră, se desface în buchete mari şi se spală bine; apoi se pune la fiert în apa care clocoteşte şi în care s-a pus puţină sare. Vasul nu se acoperă.

Conopidă fiartă

1 conopidă, unt, zeamă de lămîie

Se ţine conopida în apă rece cu sare şi se lasă 1/2 oră. Se pune la fiert apă cu puţină sare şi cînd dă în clocot se pune conopida întreagă să fiarbă. Cînd este gata, se scoate şi se stropeşte cu unt şi zeamă de lămîie. Se serveşte caldă.

Conopidă cu smîntînă

1 conopidă, 500 g smîntînă, 1 lingură unt (25 g), pesmet, sare.

Se pune apă cu puţină sare la fiert şi cînd clocoteşte se pune conopida să fiarbă. Cînd este gata se scoate, se desface în bucheţele. Se ia un vas de sticlă incasabilă, unsă cu unt şi se aşează un rînd de bucheţele de conopidă care se stropesc cu unt, se presară cu pesmet şi smîntînă şi se pune la cuptor pentru 10 minute.

Conopidă cu sos de roşii

1 conopidă, 1 pahar sos de roşii, unt, 150 g şvaiţer.

Se curăţă conopida de frunze şi se fierbe în apă cu puţină sare. Cînd este fiartă se scoate, se desface în bucheţele şi se aşează într-o formă unsă cu unt şi peste ea se toarnă sos de roşii şi şvaiţer ras. Se pune la cuptor să dea 2—3 clocote şi se serveşte.

Conopidă cu pesmet şi ouă

1 conopidă, 2 linguri pesmet, 2 linguri unt (75 g), 2 ouă, pătrunjel verde, 200 g caşcaval ras.

Conopida se pune în apă clocotită, cu puţină sare, să fiarbă. Se scoate, se aşează într-o formă şi peste ea se toarnă pesmet prăjit în unt mult. Deasupra se presară ouă răscoapte date pe răzătoare şi se presară pătrunjel verde tocat şi caşcaval ras. Se dă pentru 5 minute la cuptor. Se serveşte caldă. Se poate servi şi cu un sos alb.

Conopidă cu maioneză

1 conopidă, 2 ouă, 250 g maioneză, pătrunjel verde tocat, roșii, ardei grași, ridichi de lună.

Se fierbe conopida în apă clocotită cu sare, se scurge și se așează întreagă pe o farfurie. Peste ea se pune maioneza în fîșii și între ele se pun fîșii de albuș răscopt tăiat fin și se presară gălbenușuri răscoate date prin sită. Ici, colo se așează cîte o frunzuliță de pătrunjel verde. Pe margine se pun felii de roșii, de ridichi și de ardei grași (Pentru maioneză vezi rețeta „Salată boeuf").

Mîncăruri de varză fără carne

Varza este bine cunoscută ca legumă hrănitoare încă din antichitate. Conține vitaminele A, B și C. Este bogată în azot și sulf. Are calități laxative.
Zeama de varză ameliorează ulcerele gastro-intestinale. Varza murată este mai ușor de digerat, conține acid lactic acrișor și are acțiune favorabilă asupra aparatului digestiv.

Varză creață cu cașcaval

1 kg varză creață, unt, pesmet, 200 g cașcaval ras, sos alb.

Se curăță varza de frunzele veștede și se spală. Se fierbe varza în apă cu sare, se așează într-un vas de sticlă incasabilă și se toarnă peste ea un sos alb, preparat dintr-o lingură unt amestecat cu două linguri făină și stins cu o ceașcă de lapte și care a mai fiert vreo cîteva minute. Se presară deasupra cașcaval ras, pesmet și se adaugă cîte puțin unt. Se dă la cuptor 10 minute.

Varză călită fără carne

1 varză, 3—4 linguri untdelemn (60—80 g) sau 2 linguri untură (50 g), sare, piper boabe, chimen.

Se curăță varza de frunzele veștede, se taie mărunt în formă de tăiței, se sărează și se lasă 15—20 minute, apoi se freacă și se stoarce. Se așează într-o cratiță în care s-a încălzit grăsimea și se amestecă; apoi se pune la foc și din cînd în cînd se amestecă să nu se prindă și să se îmbibe cu toată grăsimea. Se adaugă sare, o linguriță cu chimen, cîteva boabe de piper, puțină apă și se dă la cuptor. Este gata cînd varza este bine înmuiată și rumenită. Se servește la fripturi sau cu mămăliguță caldă. Cine dorește, poate acri varza, cînd este aproape gata, cu borș sau lămîie. Se poate servi cu smîntînă pusă la masă.

Varză creață cu pesmet și smîntînă

1 varză, 50 g unt, 3 linguri pesmet, 250 g smîntînă.

1 kg varză se curăță, se spală apoi se pune la fiert în apă clocotită cu puțină sare. Cînd este fiartă se așază pe o farfurie și se acoperă cu pesmet tras în unt. Se servește cu smîntînă.

Varză cu smîntînă și cașcaval

1 varză de mărime mijlocie, 1 lingură făină (20 g), 1 lingură unt (25 g) sau 2 cu untdelemn (40 g), 1 ceașcă cu lapte, 100 g cașcaval ras, 1/4 kg smîntînă, 1 ou.

Se curăță varza, se fierbe întreagă, se scurge și se așează într-o formă unsă cu untdelemn. Se toarnă peste ea un sos alb preparat din unt, făină și lapte. Peste sos se presară cașcaval ras, apoi smîntîna și la urmă oul bătut. Se dă la cuptor.

Foi de varză cu cașcaval la cuptor

1 varză, 200 g cașcaval ras sau brînză de burduf, 100 g unt, 250 g smîntînă.

Se curăță varza și se fierbe. Apoi se desfac frunzele și se așează într-o cratiță un rînd de frunze stropite cu unt și un strat de brînză, peste care se presară smîntînă. Se repetă rîndurile. Se dau la cuptor.

Sărmăluțe cu orez în frunze de varză

1 varză mai mare dulce sau acră, orez 300 g, 2 cepe, 2 ardei grași, 2 gogoșari, 5—6 roșii, 1 morcov, sare, eventual piper.

Se curăță varza, se desface în foi și se opăresc dacă este varză dulce. Dacă varza este acră, frunzele se spală. Se spală bine orezul și se pune în apă caldă să se umfle. Se taie ceapa și se pune în mai mult ulei fierbinte la foc să se înmoaie. Se adaugă în tigaia cu ceapă ardeii grași și gogoșarii tăiați bucățele mici, roșiile curățate de pielițe și tăiate cubulețe mici, apoi se pune puțin morcov ras și se lasă să se înmoaie. Se amestecă toate acestea cu orezul. Se pune sare și piper. Se ia cîte o frunză mai mică, sau cîte o jumătate de frunză de varză, se pune din umplutură; se învelește umplutura bine în foaie să nu se desfacă și se așează într-o cratiță una lîngă alta, în rînduri suprapuse. Se toarnă borș peste ele și se pun la fiert în cuptor. Dacă varza este acră se pune apă peste ele și suc de roșii. Se pun boabe de piper, o foaie de dafin și 3—4 linguri cu untdelemn și se lasă să fiarbă.

Mîncăruri de gulii fără carne

Este o legumă înrudită cu varza, cultivată mult în Europa. Este ușor de digerat iar mîncărurile sînt delicioase.

Gulii pane

3 gulii, 50 g unt, 2 ouă, pesmet, pătrunjel verde.

Se curăță guliile, se taie în felii groase și se pun să fiarbă cu unt la foc încet. Se dau apoi prin ou bătut și pesmet și se prăjesc în untdelemn pe ambele părți. Se servesc cu sos de pătrunjel verde călit în unt.

Gulii cu smîntînă

4 gulii, 2 linguri unt (50 g), 400 g smîntînă, 1 linguriță cu făină.

Se curăță guliile, se taie felii subțiri și se fierb în apă cu sare, apoi se scurg și se adaugă unt, se acoperă și se lasă să fiarbă 1/2 oră, la foc mic. Se adaugă smîntîna amestecată cu făină și se trage pe marginea plitei să mai fiarbă încet, încă 15—20 minute.

Mîncare de gulii

4 gulii, 1 ceapă, 1 linguriță făină (10 g), sos de roșii, sare, puțin zahăr.

Se curăță guliile, se taie bucățele, se pun într-o cratiță cu ceapă tocată și untdelemn, și se lasă acoperit să se înmoaie și să se rumenească puțin. Se adaugă făină, sos de roșii, sare și puțin zahăr. Se lasă să fiarbă pînă sînt gata și bine scăzute.

Mîncăruri de praz fără carne

Prazul este „rudă" cu ceapa și conține cam aceleași componente chimice alimentare. Este emolient, diuretic și conține vitamina B și C și alte vitamine.

Praz cu măsline

4—5 fire de praz, 10 măsline, 3 linguri untdelemn (60 g), suc de roșii, (eventual sos de zahăr ars din 1 lingură zahăr), sare.

Se curăță prazul de primele foi, se spală, se taie în bucăți lungi de 5—6 cm. Se opăresc, se scurg și se pun într-o cratiță cu untdelemn să se înmoaie bine la foc mic și să se rumenească puțin. Se adaugă apoi suc de roșii, măslinele, sosul de zahăr ars, sare și se lasă să mai dea cîteva clocote, pînă ce sosul scade. Cine dorește poate să-l prepare fără sos de zahăr ars. Se servește rece.

Praz umplut cu orez

10 fire de praz mai gros, 4 linguri orez (100 g), 3 linguri untdelemn (60 g), 2 cepe, 1 lingură rasă cu făină (20 g), 1 pahar sos de roșii, zeamă de lămîie (o linguriță).

Se curăță prazul, se opărește, se taie partea albă în bucăți lungi de 6 cm, se scoate miezul apăsînd cu degetul. Într-o cratiță se pune untdelemn la încălzit și în el se pune miez tocat de praz, ceapă tocată și orez fiert. Se amestecă bine și se umple tuburile de praz așezîndu-le într-o cratiță. Se călește 1/2 ceapă tocată, se amestecă cu făină, suc de roșii, zeama de lămîie și se face un sos care se toarnă în cratița cu prazul umplut. Se pune la fiert în cuptor și se lasă pînă scade sosul.

Mîncăruri din anghinare fără carne

Pregătirea anghinarei pentru mîncare: se fierbe anghinarea în apă clocotită cu sare timp de 40 minute. Dacă se folosește oala cu capac ermetic atunci este suficient ca timp de fierbere doar 8—10 minute. Anghinarea se fierbe înainte de a fi folosită la orice fel de mîncare. Anghinarea este un bun adjuvant al ficatului.

Anghinare cu ochiuri

Pentru 5 persoane: 5 bucăți de anghinare fierte cu sare și de la care se scoate doar carnea frunzelor, 6 ouă, oțet de vin, pătrunjel, tarhon, unt, sare și piper.

Se rumenește anghinarea în unt și se așează pe o farfurie caldă (care stă pe o oală cu apă fierbinte pe plită). Se pregătesc ochiurile în unt, se presară pătrunjel verde și tarhon tocate, se stropește cu oțet. Se așează totul peste anghinare. Se servește cald.

Mîncăruri de urzici fără carne

Urzicile se consumă primăvara, cînd sînt tinere. Se culeg doar vîrfurile fragede. Sînt bogate în vitamine și în fier. Zeama fiartă este tonică.

Piure de urzici

1 kg urzici tinere, o lingură de făină (20 g), zeamă de urzici, 50 g unt sau untdelemn, usturoi sau hrean.

Se aleg urzicile, se spală în mai multe ape și se pun la fiert în apă clocotită cu puțină sare. Cînd sînt fierte, se scurg, se toacă sau se dau prin sită. Se pun apoi într-o cratiță și se amestecă cu o lingură de făină, 1/2 ceașcă zeamă în care au fiert urzicile, 1 lingură unt sau 2 de untdelemn și se amestecă bine. Apoi se pun pe plită să dea cîteva clocote. Cine dorește le poate servi cu mujdei sau cu hrean ras. Se servesc cu mămăliguță caldă sau garnitură la fripturi.

Pilaf de urzici

1 kg urzici tinere, 2 ceșcuțe de orez (100 g), untdelemn, sare, piper.

Se aleg urzicile, se spală în multe ape, se fierb în apă clocotită cu puțină sare. Se scurg. Orezul se alege, se spală și se pune în apă fierbinte și cu puțină sare pe marginea plitei să se umfle. Apoi se scurge. Se amestecă urzicile cu orez și cu untdelemn, sare și piper, se adaugă puțină apă în care au fiert urzicile și se dă la cuptor pînă ce orezul este fiert. Cine dorește pune și ciuperci.

Mîncare de bame fără carne

500 g bame, 1/2 litru borș, 1 ceapă mai mare, untdelemn, 1 linguriță (10 g) făină, sare, piper, sos de roșii, verdeață.

Se curăță bamele, se spală în 3—4 ape, se opăresc cu borș și se lasă 15 minute în borș. Se clătesc apoi în două ape. Se toacă ceapa, se pune untdelemn și se lasă la foc mic, să se înmoaie ceapa. Se adaugă făină, sos de roșii și se lasă să fiarbă puțin. Se adaugă bamele și se fierbe acoperit. Apoi se pune sare, piper și verdeață tăiată mic și se lasă în continuare să fiarbă la cuptor. Cînd bamele sînt fierte, se servesc calde sau reci.

Mîncăruri de ciuperci fără carne

Sînt legume care conțin cei trei principii alimentari, sînt bogate în proteine și vitamina D. Sînt greu de digerat, de aceea nu trebuie să se mănînce des și în cantitate mare. Trebuie bine fierte și să fie foarte proaspete. Ciupercile se împart în două grupe: comestibile și otrăvitoare. Sînt comestibile ciupercile albe de gunoi, hribii, mănătărcile, sbîrciogii, trufele, rîșcovii etc. O greșeală în alegerea ciupercilor poate duce la intoxicații foarte grave.

Ciuperci albe la cuptor

1 kg ciuperci, sare, piper, pătrunjel verde, un pahar cu vin, 2 roșii, 1 pahar cu untdelemn (220 g).

Se spală ciupercile, se desprind piciorușele și li se taie partea care a stat în pămînt și se curăță de pielițe, dar numai de pe piciorușe. Se taie roșiile felii, pătrunjelul verde se taie mic. Se ia o tavă, se pun feliile de roșii, se așază peste și printre roșii ciupercile, atît pălăriile cît și piciorușele. Se presară pătrunjel verde tăiat mic, se toarnă untdelemn, se presară sare și piper, se toarnă vinul și se dă la cuptor pînă au scăzut. Se servesc calde ori reci. Sînt delicioase.

Ciuperci gratinate

500 g ciuperci, 3 linguri unt (75 g), 1/2 ceașcă lapte, 1 lingură făină (20 g), pesmet, sare, piper.

Se spală ciupercile, se curăță piciorușele, se taie feliuțe subțiri și se fierb înăbușit în zeama lor. Se prepară un sos alb din o lingură unt, făină și lapte. Se pun ciupercile în tava unsă cu unt, se toarnă sosul alb și se amestecă. Se presară pesmet și bucățele de unt și se dau la cuptor.

Ciulama de ciuperci

500 g ciuperci, 1 ceapă, 2 linguri (40 g) untdelemn, 100 g unt, 2 linguri (40 g) făină, 1/2 ceașcă lapte.

Se spală ciupercile și se taie felii. Se toacă ceapa și se pune cu ciupercile în untdelemn în cratiță acoperită să fiarbă la foc mic, adăugînd din cînd în cînd cîte puțină apă. Se lasă să fiarbă pînă scade. Într-o tigaie cu coadă se pune untul și făina și se amestecă bine. Se stinge cu lapte sau cu zeamă de la ciuperci amestecînd mereu. Cînd a devenit groasă ca o smîntînă, se amestecă cu ciupercile, se adaugă sare, piper și se servește cu mămăliguță.

Volovan cu ciuperci

500 g ciuperci, 1 ceapă, 1/4 pahar untdelemn (120 g), 1/2 pahar cu vin, o linguriță zeamă de lămîie, 2 linguri cu bulion de roșii, 2 ouă, sare, piper, 1 lingură cu făină (20 g), pătrunjel verde, 300 g făină, 250 g unt, 250 g smîntînă, sare.

Se taie ceapa mărunt, ciupercile se taie felii, se pun cu untdelemn pe foc cu capac acoperite, să mustească în zeama ce o lasă ciupercile. Cînd a scăzut se adaugă vinul, pătrunjelul verde și sucul de roșii și se lasă să mai fiarbă; se pune una lingură de făină și se dau la cuptor. Cînd sosul a scăzut se adaugă smîntîna și 2 gălbenușe, bătute o lingură cu zeamă de lămîie și se lasă încă puțin în cuptor. Se face un aluat din 300 g făină și un praf de sare, 250 g unt, 250 g smîntînă. Se frămîntă bine, se bate de planșetă de 2—3 ori, se împăturește și se dă la rece 1/2 oră. Apoi se întinde o foaie atît cît să îmbrace o cratiță de 3 kg pe afară pusă, cu gura în jos. După ce s-a îmbrăcat pe dinafară cratița peste tot, se bagă cu gura în jos în cuptor, să se coacă foaia; focul să fie la început mai tare, apoi mai mic. După ce s-a copt se scoate cratița și deasupra unei farfurii se răstoarnă volovanul. Cînd se servește se toarnă ciupercile în volovan.

Ciuperci umplute

500 g ciuperci mari, 1/2 pahar cu vin, 1 lingură plină cu pesmet, 1 lingură cu unt, 1 linguriță cu făină, 1 ceapă mai mare, 1/2 pahar cu apă, verdeață.

Se spală bine ciupercile, se desfac pălăriile de pe piciorușe. Pălăriile se pun într-o tavă la cuptor cu puțin unt să se moaie. Piciorușele se curăță de pielițe și se toacă mărunt, se toacă și ceapa și se pun împreună la foc cu unt și verdeață tocată. Se lasă pe foc mic acoperite cu capac să mustească bine, apoi se pune făina, vinul și apa și se fierbe în continuare pînă scade: se adaugă pesmetul și 2 linguri cu sos de roșii, se mai fierbe pînă devine ca o pastă. Cu această pastă se umple pălăriile punînd cîte 1/2 lingură pe fiecare pălărie aranjate cu lamelele în sus. Se stropesc cu unt și se pun la cuptor 10—15 minute. Se servesc calde.

Ciuperci la grătar

250 g ciuperci, sare, pătrunjel verde.

Se aleg ciuperci mai mari, se spală, se scot piciorușele; se curăță pălăriile, se pudrează cu puțină sare și se frig pe grătar. Se servesc cu pătrunjel verde tocat pus deasupra și aranjate ușor pe farfuria caldă ca să nu cadă sucul lăsat în pălărie în timpul cît s-au fript.

Sbîrciogi cu smîntînă

500 g sbîrciogi, 1 ceapă, 50 g (1 lingură plină) unt, 200 g smîntînă, 1 linguriță făină, sare, piper.

Se spală foarte bine, în multe ape pînă ce sbîrciogii nu mai au nisip pe ei. Fiecare sbîrciog se taie în două. Se toacă ceapa mărunt și se pune cu sbîrciogii și cu unt într-o cratiță pe foc să se înăbușe bine, pînă ce scade toată apa lăsată de ciuperci. Se adaugă sare, piper și smîntînă, în care s-a amestecat făina. Se lasă să mai dea 2—3 clocote și se servește cu mămăliguță caldă.

Sarmale cu hribi

1 cešcuță cu orez, 1 ceapă, pătrunjel verde, 1 ardei gras, 3—4 roșii, 500 g hribi, sare, bulion de roșii, varză, 1 litru borș.

Se spală hribii, se taie bucățele. Se spală orezul. Se călește în untdelemn ciupercile împreună cu ceapă tocată, se adaugă pătrunjelul tăiat, ardeiul gras tăiat mic, roșiile curățate de pielițe și semințe și tăiate mic, apoi orezul. Se amestecă totul și se fac sărmăluțe cu foi de varză. Se fierb în borș. Se adaugă puțin bulion de roșii.

Tocăniță de ciuperci albe sau hribi

2 cepe, 500 g ciuperci, 50 g untdelemn, verdeață, 2 roșii, sos de roșii, sare.

Se spală și se curăță ciupercile, se taie felii. Se taie ceapa mărunt și se pune cu ciupercile și cu 2 linguri untdelemn, la foc mic, acoperit, să fiarbă pînă scade. Se adaugă verdeața, roșiile tăiate mic, puțin sos de roșii și se lasă să mai fiarbă 20 minute și să scadă.

Preparate din diferite legume asortate fără carne

Clătite cu legume

250 g mazăre verde boabe, 250 g fasole verde, 3 morcovi, 100 g unt, 100 g cașcaval ras, 200 g smîntînă, 1 ou, 6—7 clătite.

Se prepară clătitele din 2 ouă, 200 g făină și o ceașcă cu lapte. Se prăjesc în cratița cu coadă, unsă doar cu untdelemn. Se curăță și se fierb legumele. Fasolea și morcovii după ce au fiert se taie bucățele mici și se pun într-o cratiță cu unt la foc, amestecînd pînă încep să se rumenească. Se adaugă mazărea fiartă. Se lasă apoi deocamdată parte să se răcească. Într-o formă unsă cu unt se pune cîte o clătită, un rînd de legume și se presară cu cașcaval ras. Ultimul rînd este o clătită. Se toarnă peste tot smîntînă amestecată cu ou și se dă la cuptor. Se lasă pînă ce toată smîntîna s-a încorporat în budincă.

Ghiveci de legume

2 dovlecei, 1 vînătă, 2 cartofi, o mînă fasole verde, 2—3 linguri mazăre verde, 1 morcov, 1 țelină, 2 pătrunjei, 1 kg roșii, 2 cepe, 2—3 ardei grași, 1 conopidă

mică, 1/4 varză, pătrunjel verde, sare, 1 pahar (220 g) untdelemn, un castravete verde, 250 g bame, 2—3 căței usturoi.

Se spală, se rad dovleceii și se taie felii potrivit de groase. Vinetele se spală, se taie felii groase de un deget. Cartofii se curăță, se spală și se taie în bucăți și se rumenesc ușor în untdelemn. Fasolesa se curăță, se spală și se taie bucăți. Conopida se ține în apă rece și se desface apoi în buchețele. Varza se taie felii subțiri și fiecare felie se taie în două; țelina se curăță și se taie felii mai groase; usturoiul tăiat feliuțe subțiri; morcovul se curăță și se taie felii subțiri; la fel și pătrunjelul; roșiile se curăță de pieliță, se scot semințele și se taie felii; ceapa se curăță și se taie felii; ardeii grași se spală și se taie bucățele îndepărtîndu-se semințele și șuvițele din interior; castraveții se taie felii, iar bamele se pun întregi. Toate legumele astfel pregătite se amestecă și se sărează. Se ia o cratiță, se pun legumele, un pahar cu untdelemn, se așază în cratiță amestecate bine cu untdelemnul și cu pătrunjel verde tăiat mic. Se pune să fiarbă la cuptor. Cînd sosul a scăzut și legumele sînt fierte și deasupra rumenite, ghiveciul este gata.

Chiftele de legume

2 morcovi, 2 pătrunjei, 1 țelină, 1 ceapă, 1 praz, 2—3 cartofi, 2 linguri făină (40 g), 2 ouă, 2 linguri cașcaval ras, sare, piper.

Se fierb cartofii, se curăță; se spală și se fierb morcovii, pătrunjeii, țelina și prazul. Se dau toate prin mașina de tocat, se adaugă făina, ouăle, cașcavalul, sare și piper. Se fac chiftelu̧țe care se dau prin făină sau pesmet și se prăjesc în untdelemn fierbinte.

Mîncăruri din fructe, fără carne

Sînt fructe care se pot servi drept component la prepararea unor mîncăruri fără carne. De exemplu: gutui, prune uscate, caise uscate etc.

Prune cu smîntînă

500 g prune, 200 g smîntînă, 150 g zahăr.

Se spală prunele, se taie în două, se scot sîmburii. Într-un vas de sticlă incasabilă se așează alternativ cîte un strat de prune, unul de zahăr și unul de smîntînă și tot așa pînă se umple vasul. Deasupra să fie smîntînă. Se dă la cuptor pentru 15—20 minute.

Mîncare de gutui

3—4 gutui, 1—2 linguri unt (25 g), 1 ceapă, 1 linguriță făină (10 g), sos de zahăr ars din 2—3 linguri de zahăr (60—90 g), puțin bulion de roșii, 1 păhărel de vin.

Se spală și se șterg gutuile. Se taie în sferturi, se scoate partea tare cu semințe și se trag în unt fierbinte (sau untdelemn). Se prepară un sos din ceapă tocată și înmuiată puțin în unt (untdelemn), amestecat apoi cu făină, zahăr ars, puțin bulion de roșii și vin. Se așază gutuile în acest sos și se lasă să fiarbă acoperit pînă scade, dar nu de tot.

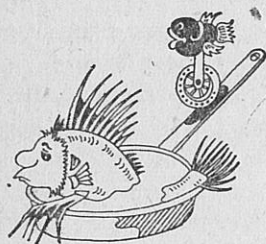
Orez cu caise

8 linguri orez (200 g), 2 linguri unt (50 g), 1 kg caise, 6 linguri zahăr 3/4 litru lapte, 2 gălbenușuri, 1 praf vanilie, sare, 1/2 litru sirop, 3 linguri zahăr pudră (75 g).

Se spală orezul și se fierbe 5 minute în apă multă, apoi se scurge și se fierbe în lapte. Cînd este aproape fiert se adaugă zahăr, vanilie și un vîrf cuțit sare și se lasă să mai fiarbă, acoperit pe jumătate, pînă absoarbe tot laptele.
Se spală caisele, se taie în două, se scot sîmburii.
Se prepară un sirop bine legat din apă și zahăr. Se înmoaie caisele în acest sirop și se lasă pe foc mic pentru 8—10 minute. Se scot și se lasă să se scurgă pe o farfurie. Se ia orezul de pe foc, se așază pe o farfurie și se garnisește cu caisele însiropate.



MÎNCĂRURI DIN PEŞTE, RACI, BROAŞTE, MELCI



Carnea de peşte este gustoasă, uşor de digerat şi favorabil funcţiunilor sistemului nervos central, prin bogăţia sa în fosfor. Carnea de peşte se consumă proaspătă sau conservată. Carnea proaspătă este cea mai indicată.
Peştele proaspăt se cunoaşte după următoarele caracteristici:
— branhiile care se găsesc sub operculi (urechi) să fie roşii;
— ochii să fie limpezi, strălucitori;
— solzii tari, lucioşi;
— carnea tare, elastică, să nu se desfacă uşor de pe oase. Impuns cu degetul să nu facă scobitură. Dacă peştele nu este proaspăt, dă intoxicaţii foarte grave.
Peştele se curăţă de solzi cu un cuţit de la coadă spre cap. Să se scoată solzii în aşa fel încît să nu se taie pielea. Se scot şi branhiile şi se pune sare. Se taie pe burtă de-a lungul şi se curăţă de intestine, dar cu grijă să nu se arunce şi lapţii sau icrele dacă sînt.
La crap, la baza capului cu şira spinării, există un oscior mic „osul pătrat" care este amar şi trebuie scos.
Peştele odată curăţat se stropeşte cu zeamă de lămîie. Se fierbe în apă fierbinte, cu puţină sare. Este fiert cînd aripioarele se smulg uşor. Se fierbe în 15—20 minute, iar peştii mari în jumătate de oră.
Peştele de mare se fierbe fără zarzavaturi. Peştele de apă dulce se fierbe cu legume de supă, adică morcov, pătrunjel, ceapă etc.
Toate speciile de peşti din ţara noastră sînt gustoşi.

Mîncăruri din crap

Crapul trăieşte în rîuri şi lacuri sau în crescătorii. Cel mai gustos este crapul de rîu. Cînd se foloseşte crapul pentru gătit, trebuie să i se scoată osul pătrat şi amar de la baza capului şi branhiile de sub opercuri (popular urechi).

Crap rasol

1 crap, 3—4 cartofi, 1 morcov, 1 ceapă, 1 pătrunjel, 1/2 ţelină, o foaie de dafin, piper, boabe, sare.

Se pune într-o cratiţă să fiarbă legumele curăţate şi spălate, dar fără cartofi. Se curăţă de solzi şi se spală crapul, se scot branhiile, se scoate osul amar de la baza capului se îndepărtează intestinele apoi se aşază pe grătarul unei tăvi speciale de gătit peşte sau într-o tavă lungă în care să încapă peştele întreg. Se toarnă peste

el zeama în care au fiert legumele. Peştele trebuie acoperit cu această zeamă. Se pun cartofii curăţaţi şi spălaţi lîngă peşte. Se lasă să fiarbă 20 de minute. Cînd este fiert, se scoate cu grijă şi se pune pe o farfurie lungă. Se toarnă peste el puţină zeamă în care a fiert şi se stropeşte bine cu zeamă de lămîie. Se garniseşte cu cartofii fierţi, felii de zarzavaturi fierte înainte şi pătrunjel verde tăiat mic. Se poate servi şi cu sos de usturoi, maioneză sau untdelemn şi lămîie.

Crap prăjit

1 crap, făină, untdelemn, sare, lămîie.

Se curăţă şi se spală crapul ca în reţeta precedentă, se taie bucăţi şi se sărează, se dă prin făină şi se prăjeşte în untdelemn încins. Se serveşte stropit cu zeamă de lămîie şi pătrunjel verde tocat.

Crap pane

1 crapt de 1 kg, 1 ou, făină, pesmet, untdelemn, sare, lămîie.

Se curăţă crapul şi de solzi şi de intestine, se spală şi se taie bucăţi. Se presară bucăţile de peşte cu puţină sare, se bat în făină se dau prin ou bătut, apoi prin pesmet şi se prăjesc în untdelemn încins, la foc domol. Pe fiecare bucată de crap se pune cîte o felie de lămîie şi se serveşte la masă. Se stropeşte cu zeamă de lămîie.

Crap în sos de vin

1 kg crap, sare, piper, 4—5 căţei usturoi, 3—4 cepe, o frunză de dafin, boabe de piper, 2 pahare vin, 2—3 roşii, 2 ardei graşi, 3—4 felii de lămîie, 1 pahar untdelemn.

Se curăţă peştele, se presară cu sare şi piper. Se lasă aşa 45 minute. Între timp se taie ceapa în felii subţiri şi se trage în untdelemn pînă se face aurie. Se adaugă usturoiul, frunza de dafin, boabele de piper, vinul, roşiile curăţate de pieliţe şi seminţe şi tăiate felii, ardeii graşi la fel, feliile de lămîie dar cu coaja galbenă rasă. Acest sos se pune într-o tavă lungă specială cu grătar şi peste el se aşază peştele. Dacă nu avem tavă specială, se pun în cratiţă beţişoare de lemn foarte curate şi pe care se aşează peştele după ce s-a uns cu untdelemn şi se toarnă şi sosul. Se dă la cuptor la foc domol şi din cînd în cînd peştele se udă peste tot cu zeamă din sos. Se lasă o oră să se rumenească bine. Se serveşte cald sau rece.

Plachie de crap

1 crap, 5—6 cepe, 1 pahar untdelemn, (240 g), o lămîie, 7—8 roşii, 1 pahar de vin (250 g), pătrunjel verde, piper, sare.

Se curăţă peştele. Se spală se taie bucăţi şi se unge cu zeamă de lămîie, sare şi piper. Se taie ceapa felii. Se curăţă roşiile de pieliţe şi seminţe şi se taie felii. Se spală şi se taie mărunt pătrunjelul verde şi felii de lămîie curăţate de coajă.
Se pune într-o tavă untdelemn, se aşază ceapa uşor rumenită şi roşiile, pătrunjelul verde; se aşază peştele peste legume, se toarnă untdelemn şi vin. Se dă la cuptor la foc domol pentru 30 de minute; se unge cu sos pe deasupra din cînd în cînd. Se serveşte cald, dar este foarte bun şi rece.

Crap pescăresc în saramură

1 crap, sare, cimbru, 2—3 căţei de usturoi, una ceşcuţă untdelemn (50 g), 1 pahar saramură din 1 pahar apă şi 3 g sare.

Se curăţă peştele şi se taie bucăţi. Se ia o tablă groasă, se presară pe ea sare şi se pune pe foc, iar cînd este fierbinte se pun bucăţile de peşte şi se prăjesc pe ambele părţi. Cînd sînt gata prăjite se iau, se pun fierbinţi într-o cratiţă şi imediat se picură peste ele puţin untdelemn şi cîteva feliuţe foarte subţiri de usturoi şi cimbru; se acoperă bine cu capacul şi se lasă 1/2 oră. După aceea se toarnă peste ele saramura, se acoperă şi se lasă aşa pînă se răceşte. Se serveşte cu mămăliguţă caldă.

Marinată de crap

1 crap mai mare, boabe de piper, sare, untdelemn, 2—3 foi de dafin, 4—5 linguri cu făină, o lămîie, oţet.

Se curăţă peştele, se spală, se şterge cu un şervet, se taie bucăţi, se sărează, se dau prin făină, şi se prăjesc în untdelemn pe ambele părţi.
După ce s-au prăjit toate se pun în borcan de sticlă şi se toarnă peste ele oţet de vin îndoit cu apă după gust, fiert cu boabe de piper, frunze de dafin şi sare. Feliuţe de lămîie curăţate de coajă, se pun în borcan peste peşte. Oţetul trebuie să fiarbă cîteva clocote bune, apoi se toarnă numai călduţ peste peşte. Se leagă borcanele cu celofan şi se pun la cămară.

Crap în aspic

1 kg crap, 1 morcov, 1 pătrunjel, 2 pahare cu vin alb, cîteva boabe de piper, 1 foaie dafin, 2 linguri oţet, 2 căţei de usturoi, 500 g ciuperci, 1 os de mînzat de la picior sau 5 foi de gelatină.

Se spală osul de mînzat şi se pune la fiert, la foc mic, să fiarbă încet 3—4 ore pînă zeama se lipeşte de degete.
Se curăţă, se spală şi se pun la fiert legumele. După ce au fiert, se aşază în supa lor peştele curăţat şi spălat şi se adaugă ciupercile, vinul, piperul, frunza de dafin, usturoiul, oţetul şi se lasă să fiarbă încet 25 minute. Cînd peştele este fiert, se scoate şi se aşază încet pe o farfurie mare, ovală şi adîncă. În jurul peştelui se aşază ciupercile.
După ce a fiert bine supa de os, se lasă să se limpezească şi apoi se toarnă încet peste peşte. Se lasă la rece să se închege aspicul.

Crap la proţap

1 kg crap, sare, cimbru.

Se curăţă peştele, se spală, se taie în două de-a lungul şirii spinării şi se înfige fiecare parte în proţap. Se aşează proţapii, înfipţi oblic în pămînt, înclinaţi spre mijlocul focului. Se prăjesc pe ambele părţi. Să nu stea peştele în fum, ci deasupra jarului. Cînd este gata se presară cimbru.

Crap cu usturoi

1 crap, mujdei, sare, zeamă de lămîie.

Se curăţă crapul de solzi şi de intestine, se spală şi se taie bucăţi; se scoate osul amar de la baza capului. Bucăţile de crap se presară cu sare, zeamă de lămîie şi se

ung cu untdelemn. Se pun la grătar să se frigă sau se prăjesc în untdelemn. Se servesc calde cu mujdei şi cu mămăliguţă.

Crap cu sos de vin

1 crap, 1 pahar vin, 1/2 pahar untdelemn (120 g), 1 lingură bulion de roşii, lămîie, usturoi, sare, piper boabe, pătrunjel verde tocat.

Se curăţă crapul, se spală şi se presară cu sare şi puţin piper. Se ia o tavă lungă şi se pune crapul în ea cu cîţiva căţei de usturoi, cîteva boabe de piper, untdelemn şi bulionul de roşii. Se presară pe crap felii de lămîie şi se dă la cuptor. Cînd este aproape gata se toarnă un pahar cu vin, se lasă să mai fiarbă şi se serveşte cald, în sos.

Crap în sos de vin cu ciuperci

Se prepară la fel ca „Şalău cu ciuperci".

Ghiveci de crap

1 kg crap, sare, 2 cepe, 1 morcov, o mînă de fasole verde şi una de mazăre, 1 castravete verde, 1 pătrunjel, 1 ardei gras, o bucăţică de varză, 3—4 boabe de piper, 1/2 pahar apă, 1 pahar untdelemn.

Se curăţă peştele, se taie bucăţi, se sărează şi se lasă în cratiţă pe masă. Se curăţă legumele şi se taie feliuţe subţiri şi se pun să fiarbă cu piper, cu sare şi cu untdelemn la cuptor. Cînd sînt aproape gata se adaugă bucăţile de peşte şi se lasă să fiarbă împreună pînă este gata. Se serveşte cald sau rece.

Crap umplut I

1 crap de 1 1/2 kg, 2 cepe, sare, piper, pătrunjel verde, una lingură muştar, una ceaşcă cu smîntînă (250 g), 2 ouă, 2 linguri pesmet, 1 cartof fiert, 2 sardele (se poate şi fără), apă.

Se curăţă peştele de solzi şi de intestine şi apoi se scoate pielea de pe carne încet, să nu se rupă. Se scoate carnea de pe oase, se toacă fin şi se amestecă cu ceapa tocată, sare, piper, pătrunjel verde tocat, muştar, smîntînă, 2 ouă întregi crude, 2 linguri pesmet fin, cartoful fiert şi făcut pastă şi cine doreşte şi două sardele tocate, din care s-au scos oasele. Se amestecă totul pînă se obţine o pastă şi cu ea se umple pielea de crap. Se coase pielea pe unde s-a rupt şi se pune într-o cratiţă; se toarnă deasupra o ceaşcă cu smîntînă şi puţină apă. Se unge mereu cu sosul în care stă, tot timpul cît este în cuptor.

Crap umplut II

1 crap mare, 1 pahar untdelemn (220 g), 2 cepe, 50 g stafide, piper, sare, 1 măr, 50 g nuci măcinate, icrele de la crap, 1/2 franzeluţă, 1 pahar cu lapte, 1 castravete murat, 4—5 măsline, 1 pahar cu vin alb.

Se curăţă peştele de solzi, se spală, se taie pe burtă în lung, se scot icrele (dacă are) şi intestinele.
Se curăţă capul de branhiile de sub operculi (urechi) şi se scoate osul amar de la baza capului.
Se pun într-o tavă patru linguri cu untdelemn şi ceapa tăiată mic şi se lasă pe foc mic să se moaie bine. Apoi se lasă deoparte să se răcească. După ce s-a răcit se amestecă cu stafidele, nucile, mărul ras pe răzătoare, sare, piper, icrele spălate şi fără pieliţe şi cu pîinea muiată în lapte şi stoarsă bine. Se amestecă totul bine şi se umple

cu această compoziție peștele; se coase burta peștelui și se așază într-o tavă pe un sos preparat din untdelemn, ceapă tăiată solzi, castravete murat tăiat bucățele mici, 4—5 măsline fără sîmburi și vin. Se dă tava la cuptor și se lasă să se frigă încet.

Mîncăruri din șalău

Este un pește de rîu și lac mare, cu carne albă, ușoară în digestie, hrănitoare.

Șalău rasol

1 șalău, 1 ceapă, 1 pătrunjel, 1 morcov, 1 foaie dafin, boabe de piper, 2—3 linguri oțet, 1 lingură unt.

Se curăță legumele și se pun într-o cratiță cu 1 1/2 litru apă și cu frunza de dafin și piper, să fiarbă. După ce au fiert se adaugă oțetul și apoi șalăul curățat și spălat. Șalăul trebuie să fie acoperit cu zeamă și se fierbe jumătate de oră. După aceea se scoate încet peștele, se așază pe o farfurie. Se poate servi cald și cu unt topit, sau rece cu maioneză, sau cu untdelemn și lămîie.

Pasteță de șalău

1 șalău de 1 kg, 1 știucă de 1 kg, miezul de la jumătate franzelă, 1 pahar cu vin alb, 4 ouă, 8 sardele, sare, piper, 1 lingură unt, pătrunjel verde. Aluatul: 300 g făină, 280 g unt, 280 g smîntînă.

Se curăță și se spală șalăul, se taie bucăți, se scot oasele și carnea se împănează cu carne de sardele. Se înmoaie în apă miezul de pîine și se scurge. Se curăță, se spală și se taie bucăți știuca. Se scoate carnea de pe oase și se dă prin mașina de tocat împreună cu miezul de pîine. Se amestecă apoi cu 50 g unt, patru gălbenușuri, pătrunjel verde tocat, piper, sare și se amestecă totul bine, subțiind cu vin alb.
Se prepară aluatul, se frămîntă bine și se întinde o foaie atît de mare încît să îmbrace cratița pe dinăuntru și să depășească marginile în afară ca să se poată acoperi cu ele pasteta.
Se așază în cratiță, peste foaia de aluat, un strat din compoziția de știucă și peste el se așază un strat de felii de șalău și tot așa pînă sus. Deasupra, pe ultimul strat, se pun bucățele de unt și se acoperă cu marginile foii de aluat. Se pune cratița în cuptor să se coacă timp de una oră. Apoi se scoate, se răstoarnă pe o farfurie rotundă și se servește caldă.

Șalău pane

1 kg șalău, făină, ou, pesmet fin, untdelemn, 1 legătură pătrunjel verde, sare piper.

Se curăță șalăul, se spală, se scoate șira spinării cu oase și se taie bucăți. Dacă sînt mai mici, se taie în două de-a lungul șirii spinării; apoi se scot oasele; carnea se spală și se usucă într-un șervet curat. Se prepară sare, piper, se dau prin făină, prin ou bătut, apoi prin pesmet fin și se pun la prăjit în untdelemn fierbinte. Se prăjesc pe ambele părți. Se presară un sos de unt cu pătrunjel verde. Șalăul se scoate pe o farfurie caldă. La masă se servește cu unt topit amestecat cu pătrunjel verde tocat și cu zeamă de lămîie.

Șalău fileu prăjit

1 kg șalău, un pahar untdelemn (240 g), sare, piper, făină, lămîie.

Se curăță șalăul, se spală și se taie de-a lungul șirii spinării, scoțîndu-se fileurile întregi. Fiecare parte se taie în bucăți în așa fel încît să cuprindă și o parte dinspre spinare și o parte dinspre burtă. Fiecare bucată se presară cu sare și piper, se bate în făină și se prăjește în untdelemn încins. Se servește cald cu zeamă de lămîie. Dacă șalăul este mic, se prăjește întreg.

Șalău cu ciuperci

1 kg șalău, 3 cepe sau cîteva arpagicuri, 1/2 kg ciuperci, pătrunjel verde, 1 pahar cu vin, sare, piper, untdelemn.

Se curăță șalăul și se taie bucăți. Ciupercile se spală în 5—6 ape. Ceapa se taie mărunt și se pune cu untdelemn și cu ciupercile tăiate felii să fiarbă înăbușit, în apa ce o lasă ciupercile, pînă scade. Apoi se pun bucățile de pește, sare, piper, pătrunjel verde tocat, un pahar cu vin și se dau la cuptor să fiarbă pînă peștele este fiert. Se lasă să se rumenească puțin și se servește cu felii de lămîie. Cine dorește pune și 1/2 pahar cu smîntînă și 2 linguri de brînză rasă.

Șalău cu maioneză

1 kg șalău, maioneză, 1 lămîie, măsline, pătrunjel verde.

Se curăță, se spală și se pune la fiert ca și șalăul rasol. Cînd este fiert se scoate pe o farfurie, se lasă să se răcească, se scot oasele și se aranjează frumos pe o farfurie, în forma sa de pește. Peste el se toarnă maioneza și se garnisește cu felii de lămîie, de măsline și frunzulițe de pătrunjel verde. (Maioneza: vezi la cap. „Sosuri" rețeta „Maioneză pentru pește").

Mîncăruri din știucă

Știuca are carne albă și este ușor de digerat.

Știucă umplută

O știucă mare, 1/2 pahar untdelemn (120 g), 1 felie pîine albă, un ou, 1 morcov, un pătrunjel, 2 cepe, 1 rădăcină hrean, oțet, 1 linguriță zahăr, 1/2 lămîie, 1/2 ceașcă lapte, 7—8 ciuperci, 3—4 ficați pasăre.

Se ia știuca, se rad solzii, se spală și se taie pielița în jurul capului și lîngă aripi și se scoate. Se scoate apoi carnea de pe oase.
Se toacă carnea prin mașina de carne, împreună cu ficații ușor prăjiți și se amestecă cu ceapă tăiată mărunt și trasă în untdelemn și cu felia de pîine înmuiată în lapte și stoarsă. Se amestecă totul foarte bine și cu ciupercile prăjite în unt și zeama lor și tocate mărunt; se adaugă puțin zahăr și cîteva linguri de apă cu sare și se amestecă pînă se obține o pastă. Această pastă se amestecă cu albușul bătut spumă; se adaugă zeamă de lămîie, 2 linguri untdelemn, puțin piper și se amestecă bine. Cu această compoziție se umple pielița de știucă, se leagă la capete, apoi se învelește într-un tifon și se coase strîns în jurul peștelui.
Se pune într-o cratiță lungă, specială de pește, apă și legumele să fiarbă și cînd fierbe se pune și știuca umplută în așa fel încît să fie acoperită cu apă. Se pune sare și puțin piper. Cînd e fiert, se dă deoparte și se lasă să se răcească în apa în care a fiert. Se scoate din apă, se desface tifonul, se pune într-o cratiță cu ulei și se dă la

cuptor să se rumenească. Se taie felii și se pune pe o farfurie. Se servește cu sos tartar, cu sos de hrean (vezi cap. Sosuri) sau cu aspic.
Știuca umplută se poate prepara și după rețeta de la „Crap umplut".

Știucă moldovenească

O știucă, făină, conopidă, un cățel de usturoi, sare.

Se spală, se curăță, se crestează pe spinare peștele, se pune într-un vas cu oțet, untdelemn și condimente și se lasă cîteva ore. Apoi se dă prin făină și se prăjește frumos în untdelemn. Se servește cu salată caldă de conopidă și cu usturoi.

Mîncăruri de păstrăvi

Carnea de păstrăvi este fină și gustoasă. Se consumă foarte proaspătă.

Păstrăvi rasol

4—5 păstrăvi, 1/2 kg cartofi, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 1 legătură mărar, sare, piper, unt.

Se curăță păstrăvii, se spală și se pun să fiarbă în apă clocotită în care au fiert mai întîi legumele. După ce au fiert, se scot pe o farfurie. În apa în care au fiert păstrăvii, se pun cartofii curățați să fiarbă.
Se așază pe o farfurie păstrăvii, se înconjoară cu cartofii fierți, se stropesc cu unt cald și se presară mărar verde tocat.

Păstrăvi prăjiți

4—5 păstrăvi, 1/2 pahar (120 g) untdelemn, făină, sare, zeamă de lămîie, piper.

Se curăță păstrăvii, se spală, se presară cu sare, se dau prin făină și se prăjesc în untdelemn fierbinte, la foc potrivit. Se scot, se stropesc cu zeamă de lămîie, se presară puțin piper.

Păstrăvi cu sos de vin

4 păstrăvi, 1 morcov, 1 pătrunjel, 2 felii miez de pîine, 1 lingură unt (25 g), 1 pahar cu vin, 8 ciuperci, cimbru, usturoi.

Se curăță păstrăvii și se pun la fiert cu legumele și vinul. Se prepară un sos din unt, în care s-au rumenit ciupercile, usturoiul tăiat felii și cimbru și se amestecă cu miez de pîine muiată și frecat ca o pastă. Se subțiază sosul cu zeamă în care au fiert păstrăvii și se dă prin sită. Se așază păstrăvii pe farfurie și se toarnă peste ei sosul.

Păstrăvi în sos de unt

4 păstrăvi, zeamă de lămîie, unt, făină.

Se curăță și se spală păstrăvii. Se dau prin făină și se prăjesc în unt fierbinte. Se scot, se așează pe o farfurie, se stropesc cu zeamă de lămîie, puțină sare și piper. Se acoperă cu unt fierbinte și se servesc imediat.

Mîncăruri din somn

Carnea de somn are un gust fin caracteristic.

Somn prăjit

Se prepară ca și crapul prăjit. Vezi rețeta „Crap prăjit".

Somn pane la grătar

1 somn, 100 g făină, 100 g unt, lămîie, pătrunjel verde.

Se curăță și se spală somnul, se scoate șira spinării, se despică în două longitudinal, se taie felii late, se sărează, piperează și se lasă să stea una oră la rece. Se șterge ușor cu un șervet curat, se dă prin făină, se moaie ușor în unt topit și se pune pe grătarul bine încălzit să se prăjească pe jar, pe ambele părți. Se așază bucățile prăjite pe o farfurie și deasupra se garnisește cu pătrunjel verde tocat fin și cu feliile de lămîie.

Somn cu trufe

1 kg somn, 100 g unt, 2 căței usturoi, 1/2 lămîie, 1/4 kg trufe sau alte ciuperci, sare, piper, 2—3 linguri făină (40—60 g).

Se spală peștele, se taie felii, se sărează, se dau prin făină și se prăjesc în unt fierbinte. Apoi se aranjează într-o cratiță feliile de pește și peste ele se pun ciupercile tăiate felii și dacă sînt mici se pun întregi; se adaugă usturoiul tăiat mic, zeama de lămîie, piper, 2—3 linguri cu apă și două linguri cu vin și se lasă să fiarbă 15 minute. Se servește cald.

Pană de somn

1 kg somn, 4 căței usturoi, sare, untdelemn, oțet.

Se curăță somnul, se spală și se pune în apă care fierbe cu puțină sare. Cînd este fiert se scoate și se așază pe o farfurie; se toarnă peste el untdelemn și se stropește cu zeamă de mujdei și cu puțin oțet.

Mîncăruri din biban

Biban în saramură

2—3 bibani, sare, usturoi, cimbru, untdelemn, apă.

Bibanul nu se curăță de solzi. Se scot intestinele și branhiile prin urechi, se spală foarte bine, se șterge, se presară sare și se așează pe o tablă care se pune pe grătar sau direct pe jar ca să se frigă pe ambele părți. După ce s-a fript, se pune imediat într-o cratiță și se picură pe fiecare pește cîte o linguriță de untdelemn și se presară usturoi tăiat foarte subțire și cimbru. Se acoperă cu capac și se lasă jumătate de oră. Apoi se pune în saramură preparată din apă cu sare (1 litru apă și 15 g sare) fiartă. Cînd se servește se scoate pielea cu solzi și se îndepărtează, iar peștele se mănîncă cu mămăligă.

Mîncăruri din nisetru, morun, cegă

Nisetrul, morunul și cega se prepară la fel. Sînt pești din bazinul Mării Negre și Mării Caspice, cu carne grasă fină și un gust aparte foarte apreciat.

Nisetru prăjit

1 kg carne de nisetru, făină, untdelemn, zeamă de lămîie.

Se opărește peștele, se rad solzii, se taie felii, se bat în făină și se prăjesc în untdelemn fierbinte. Se servesc cu zeamă de lămîie.

Nisetru pane

1 kg carne de nisetru, ou, pesmet, unt, sare, zeamă de lămîie.

Se opărește peștele, se curăță de solzi, se fierbe și se lasă să se răcească. Se taie felii, se dă prin ou bătut, pesmet fin și se prăjesc în untdelemn sau unt. Se servesc cu zeamă de lămîie. Se poate face pane și din nisetru crud. Se taie felii și se procedează la fel.

Nisetru la grătar

1 kg carne de nisetru; zeamă de lămîie.

Se opărește, se curăță de solzi, se taie bucăți și se pun pe grătar. Se frig pe ambele părți. Se așază pe farfurie și se servesc cu zeamă de lămîie.

Zacuscă de nisetru

1 kg nisetru, 150 g untdelemn, 1 morcov, 10 măsline, cîteva capere, 2 foi dafin, 6 boabe enibahar, 6 roșii, 100 g arpagic, 1 ceapă, 1/2 pahar cu vin, cîteva boabe de piper, sare, făină.

Se oprește peștele, se rad solzii, se taie felii, se presară sare și se lasă să se scurgă. Apoi se bate fiecare bucată în făină și se prăjește în untdelemn. Se taie și se înmoaie ceapa în untdelemn; se fierb roșiile și se dau prin sită; se amestecă ceapa trasă cu sosul de roșii și se adaugă condimentele, feliuțe mici de morcov și măslinele. Se opărește arpagicul curățat și se prăjesc apoi în untdelemn. Se amestecă cu sosul, în care se mai pun bucățile de pește prăjit, se adaugă vin și se lasă să fiarbă descoperit. După ce a dat cîteva clocote, se dă deoparte, și se stropește cu zeamă de lămîie. După ce s-a răcit, se așază pe o farfurie și se garnisește cu felii de lămîie.

Marinată de nisetru

5—6 bucăți carne de nisetru, sare, făină, 1 pahar oțet diluat, boabe de piper, foi de dafin, 3—4 cuișoare, felii de lămîie, 1/2 cană sos de roșii, untdelemn.

Se spală feliile de pește, se lasă să se zvînte, se presară cu puțină sare, piper, se dau prin făină și se prăjesc în untdelemn fierbinte. După aceea, se așază pe o farfurie. În untdelemnul în care s-au prăjit, se adaugă o lingură de făină și se stinge cu oțet. Se pun foile de dafin, cuișoare, piper boabe, felii de lămîie, sos de roșii și se lasă să dea 2—3 clocote. Acest sos se toarnă peste pește și se lasă să se răcească.

Morun în sos de unt și vin

5—6 felii de morun, sare, piper, 1 lingură unt (25 g), 1 pahar cu vin (250 g); felii de lămîie.

Se presară feliile de morun cu sare și piper și se pun într-o cratiță cu unt și vin; peste pește se așază felii de lămîie. Se dă la cuptor.

Morun cu capere

4—5 felii de morun, 1 ceapă, 2—3 roșii, capere, sare, piper.

Se pune într-o cratiță untdelemn, ceapă tocată, roșii curățate de coajă și semințe și tăiate felii, capere, sare, piper și felii de morun și se lasă să fiarbă în cuptor. Se servește cu sosul în care au fiert.

Morun cu sos tartar

4—5 felii de morun prăjit sau rasol. Sos tartar.

Se așază pe o farfurie feliile de morun prăjite și se toarnă peste ele un sos tartar (vezi rețeta „Sos tartar").

Morun la grătar cu sos picant

4—5 felii de morun, 1 ou răscopt, 1 linguriță muștar, sare, piper, 1 lămîie, 200 g untdelemn, 1 castravete acru, capere.

Se spală feliile de morun, se șterg, se ung cu untdelemn și se lasă 20 minute. Apoi se pun pe grătar să se frigă.

Se pregătește sosul: se ia un castron în care se pune oul răscopt și se strivește bine, se adaugă muștar, sare, piper și se amestecă totul foarte bine, pînă ce se face ca o pastă fină; apoi se pune, picătură cu picătură untdelemnul și se amestecă mereu ca la maioneză. După aceea, se adaugă castraveciorul acrit în oțet și tăiat extrem de mic, apoi caperele și se amestecă totul. Cînd morunul este fript, se servește cu acest sos.

Stufat de morun cu ciuperci

1 kg morun, 1 ceapă, 1 pahar cu vin, sare, piper, 10 g făină (sau 1 linguriță) pătrunjel verde tocat, 250 g ciuperci, 50 g unt (sau 2 linguri), 1/2 pahar apă.

Se spală ciupercile și se călesc în unt și în zeama ce o lasă. Se fierb înăbușit. Se taie morunul în felii groase și se pun cu untul și ceapa tocată la foc mic, să mustească împreună, acoperit cu capac, pînă începe a se rumeni. Apoi se adaugă făina, vinul și 1/2 pahar apă, sare, piper și pătrunjel verde tocat și se lasă să fiarbă pînă scade. Se aranjează pe farfurie peștele și în jurul lui se pun ciupercile și se servește.

Cegă prăjită

1 kg cegă, 1 lămîie, untdelemn, făină, sare, piper.

Se spală și se curăță cega. Se scot intestinele și printr-o crestătură făcută în șira spinării se scoate nervul cu degetul. Se jupuiește apoi de piele. Se presară sare, piper, zeamă de lămîie și se dă prin făină și se prăjește în ulei fierbinte. Se servește stropit cu zeamă de lămîie.

Cegă la cuptor

1 kg cegă, cașcaval ras, sos alb, unt, 1 morcov, 1 pătrunjel, ceapă.

Se curăță cega și se fierbe în vas special, cu legume. Cînd este fiert se ia carnea de pe oase și se așază într-un vas de Jena care a fost uns cu unt. Peste pește se toarnă sos alb (preparat din unt fierbinte amestecat cu făină și stins cu lapte sau apă) și amestecat cu cașcaval ras. Se presară cașcaval ras, se pun bucățele de unt și se dă la cuptor. Cînd s-a rumenit ușor este gata.

Cegă rasol

Vezi rețeta „Crap rasol". Este un rasol foarte gustos.

Mîncăruri din calcan

Calcanul are carnea fină, cu un gust specific și trebuie consumat foarte proaspăt.

Calcan rasol

1 kg calcan, 2 cepe, 1 morcov, 1 dovlecel, 1 legătură pătrunjel şi mărar verde, zeamă de lămîie, o lingură oţet, sare, piper.

Se opăreşte calcanul şi se scot „nasturii" adică plăcile tari; se taie capul. Se despică pe burtă şi se scot icrele şi intestinele. Se spală calcanul bine. Se curăţă legumele şi se pun la fiert cu apă clocotită şi puţină sare, piper şi oţet. Se pune apoi calcanul. Cînd este fiert se scoate pe o farfurie şi se serveşte cald cu zeamă de lămîie şi pătrunjel verde tocat.

Calcan prăjit

1 kg calcan, 1/2 pahar untdelemn (120 g), 3—4 linguri făină (60—80 g), zeamă de lămîie, sare.

Se opăreşte calcanul, se scot nasturii, se despică şi se scot icrele şi intestinele, se taie capul. Apoi se taie bucăţi în lat, se spală şi se presară cu sare, piper, lămîie şi untdelemn şi se lasă 1—2 ore. Se şterg cu un şervet curat, se dau apoi prin făină şi se prăjesc în untdelemn încins, la foc domol pe ambele părţi. Se aşază pe o farfurie caldă şi se stropeşte cu zeama de lămîie sau mujdei. Se servesc cu salată.

Calcan în sos de vin

1 calcan, 4—5 cepe, 1 lămîie, untdelemn, sare, piper, verdeaţă, 1 kg vin.

Se curăţă peştele. Se curăţă ceapa şi se taie în solzi subţiri; se pune la foc cu un pahar de ulei, să se înmoaie bine ceapa. Apoi, deasupra se pune peştele desfăcut în fileuri şi se toarnă vinul, se pune sare, piper, pătrunjel verde tocat, zeamă de lămîie şi se dă la cuptor la foc mic. Se cunoaşte cînd este gata atunci cînd intră uşor furculiţa în el.

Plachie de calcan

Vezi reţeta „Plachie de crap".

Mîncăruri din lacherdă

Lacherda este o pălămidă mai mare ca dimensiuni.

Lacherdă la grătar

O lacherdă, untdelemn, zeamă de lămîie, sare, piper, pătrunjel verde, sos de muştar cu smîntînă şi piper.

Se curăţă lacherda de pieliţă, se unge cu untdelemn şi zeamă de lămîie, se sărează, piperează şi se presară cu pătrunjel verde şi se lasă aşa timp de o oră. Apoi se pune pe un grătar, se prăjeşte şi se serveşte cu sos de muştar şi smîntînă (vezi reţeta „Sos de muştar").

Lacherdă prăjită

O lacherdă, untdelemn, sos de ciuperci cu unt şi vin.

Se curăţă lacherda, se prăjeşte în untdelemn şi se serveşte cu sos de ciuperci cu vin şi unt.

Mîncăruri din heringi

Dacă heringii sînt săraţi se ţin 2 zile în apă să se desăreze, schimbînd de cîteva ori apa. Apoi se fierb şi se servesc cu maioneză sau cu sos de untdelemn cu lămîie. Heringii proaspeţi se prăjesc şi se servesc cu sosuri de mujdei sau sos grecesc.

Mîncăruri de scrumbii

Scrumbiile sînt gustoase, dar mai greu de digerat. Sînt foarte bune primăvara.

Scrumbie de Dunăre la grătar

1 kg scrumbii, 1/2 pahar untdelemn (120 g), 2 lămîi, piper, mărar verde sau pătrunjel verde, foi de dafin.

Se curăţă scrumbiile, se taie de-a lungul burta, se spală, se sărează. Se ia hîrtie pergament, se unge cu untdelemn şi se înveleşte fiecare scrumbie. Se pune pe un grătar dublu, fierbinte şi se aşază pe jar. Se prăjesc pe ambele părţi, întorcînd grătarul. Se scot scrumbiile din hîrtie şi se aşază pe o farfurie. După ce s-au răcit puţin, se taie capul şi coada; se taie apoi de-a lungul spinării, în două. Se scoate şira spinării şi oasele, şi se aşază cele două jumătăţi pe o farfurie. Se prepară un sos din untdelemn crud, zeamă de lămîie şi piper şi se toarnă peste scrumbii. Se presară mărar sau pătrunjel verde tocat.

Scrumbii de Dunăre rasol

Se pregătesc ca pentru grătar — reţeta precedentă — dar se fierb cu legume în untdelemn şi zeamă de lămîie.

Scrumbii de Dunăre la cuptor

Se pregătesc ca pentru grătar — reţeta „Scrumbii de Dunăre la grătar" — dar se prepară astfel: se pun în tavă cu untdelemn, sare, piper, pătrunjel verde tocat, un pahar cu vin, zeamă de lămîie şi se dă la cuptor.

Scrumbii albastre de mare marinate

1 kg scrumbii de mare, 1 pahar untdelemn (240 g), 1 pahar oţet (250 g), 1/2 pahar apă, o foaie de dafin, cîteva boabe enibahar, cîteva boabe de piper, făină, 2 cepe.

Se curăţă scrumbiile, se scot intestinele, se spală cu apă rece, apoi cu apă cu sare şi se lasă să se scurgă. Se dau prin făină şi se prăjesc în untdelemn fierbinte. Se pune oţetul să fiarbă cu apa, cu frunzele de dafin, enibahar şi piper. Se taie ceapa şi se trage în untdelemn fierbinte. Se pune într-o cratiţă un rînd de peşte şi un rînd de ceapă prăjită şi deasupra se toarnă oţetul pînă se acoperă. Se pune la foc să fiarbă puţin. Se dă la o parte şi se lasă să se răcească. Cînd s-a răcit se adaugă untdelemn amestecat cu zeamă de lămîie. Se pune la borcane, se leagă şi se dă la rece.

Scrumbii sărate

Se pun scrumbiile sărate în apă rece să stea 24 ore. Apoi se curăţă, se taie capul, se scoate carnea de pe şira spinării şi de pe oase. Lapţii se freacă cu untdelemn şi ceapă tocată. Se adaugă zeamă de lămîie, puţină apă şi se toarnă peste scrumbii.

Scrumbii umplute

2 scrumbii, 50 g unt, o ceapă, 1 pătrunjel, sare, arpagic, piper, zeamă de lămîie.

Se curăţă scrumbiile, scoţînd pe la urechi intestinele, în aşa fel încît să rămînă ca formă întregi. Se pune într-un castron untul şi se amestecă cu ceapa tocată, cu arpagicul curăţat, cu sare, piper şi zeama de lămîie. Se amestecă totul şi se umple

scrumbiile tot pe la urechi. După aceea se înfășoară scrumbiile în hîrtie pergament unsă cu untdelemn și se leagă hîrtia la capete. Se așează pe grătar, la foc mic și se țin 40—45 de minute, întorcîndu-le pe ambele părți, cu grijă să nu curgă sosul. Cînd sînt gata se iau de pe grătar, se scot din hîrtie și se așează pe o farfurie. Deasupra se toarnă sosul care s-a strîns în hîrtie. Se servesc cu zeamă de lămîie.

Macrouri marinate

1 kg scrumbii, 300 g ulei, 1/2 kg ceapă, 3 morcovi, 2—3 căpățîni de usturoi, cîteva boabe de piper, 2 frunze de dafin, cîteva boabe de ienibahar, 1/2 țelină, 500 g bulion de roșii, roșii mici întregi, o lămîie, 100 g vin, o lingură oțet.

Se curăță și se taie mărunt ceapa și usturoiul, iar legumele se dau pe răzătoare și se pun într-un vas peste care se toarnă bulionul de roșii. Se completează cu apă caldă și mirodenii și se pune să fiarbă 20 de minute. În sosul obținut se introduce peștele care a fost curățat, spălat, tăiat bucăți și prăjit puțin în untdelemn. Se adaugă sare și zeamă de lămîie, vin și se dă la cuptor pentru 15 minute. Cînd este gata, se așează pe farfurie și se decorează cu felii de lămîie și verdeață tocată.

Mîncăruri din pește oceanic congelat

Din peștele oceanic congelat se pot prepara diferite mîncăruri tot atît de gustoase și de hrănitoare ca și din peștele proaspăt. Peștele congelat se decongelează puțin, numai atît cît să se poată pregăti pentru a fi pus la foc. Dacă se poate să se pregătească congelat este și mai bine.

Peștele oceanic, ca valoare nutritivă, conține aceeași compoziție chimică ca și peștii de mare sau rîuri. Printre peștii care se consumă la noi sînt: codul, tonul, macroul, stavridul, heringii, sardele, sevastos ș.a.

Pește oceanic rasol

1 kg pește, 1 morcov, 1 felie țelină, 1 ceapă, 200 g unt, 4 ouă răscoapte, 1 legătură mărar verde, sare, piper.

Se spală legumele, se taie felii și se pun într-o cratiță cu apă clocotită, lăsîndu-le să fiarbă. Se adaugă sare și puțin piper. Cînd legumele sînt fierte se așează în cratiță peștele tăiat bucăți și se lasă să mai fiarbă 15—20 minute. Între timp se pregătește sosul. Se pune untul să se topească. Ouăle răscoapte se rad pe răzătoare și se pun în unt împreună cu mărarul spălat și tăiat fin. Se adaugă sare și piper, se amestecă. Cînd peștele este fiert se scoate pe o farfurie și se toarnă peste el sosul. Se servește numai cu lămîie sau unt topit și pătrunjel verde.

Chifteluțe din pește oceanic

1 kg pește, 1 felie pîine albă, 100 g lapte, 2 ouă, 1 morcov, 1 ceapă, untdelemn, pătrunjel verde, 300 g sos de roșii.

Se pun legumele curățate, tăiate felii să fiarbă cu apă într-o cratiță. Cînd sînt fierte se scot și se pun în supă bucățile de pește, lăsîndu-le să fiarbă 20 minute. După ce a fiert peștele se scoate și se lasă să se răcească. Apoi se dă prin mașina de tocat împreună cu felia de pîine înmuiată în lapte și stoarsă. Se amestecă cu ouăle și cu pătrunjelul verde tocat, se pune puțină sare și piper și se amestecă bine. Se modelează chifteluțe, se dau prin făină și se prăjesc în untdelemn fierbinte. Se pun într-o cratiță și peste ele se toarnă sosul de roșii. Se dau la cuptor pentru 15—20 minute.

Sufleu de pește oceanic

500 g pește, 300 g sos alb, 3 ouă, 1 lingură (25 g) unt.

Se fierbe peștele, se lasă să se răcească și se dă prin mașina de tocat. Tocătura se amestecă cu sosul alb (vezi rețeta „Sos alb") și cu albușurile bătute spumă, care se încorporează încet, amestecînd ușor de jos în sus. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor pentru 40 minute. Forma în care s-a pus compoziția se poate pune la cuptor într-o baie de apă.

Cod cu sos marinat

2 kg cod, 300 g ulei, 600 g ceapă, 200 g morcovi, 50 g usturoi, 2 g piper, 2 foi de dafin, 1 g enibahar, 200 g țelină, 600 g roșii în bulion, 300 g lămîie, 100 g vin, 100 g sare, 20 g oțet.

Se taie codul felii mai groase și se prăjesc pe ambele părți, dar nu prea mult. Ceapa și usturoiul se taie mărunt, iar restul de zarzavat se dă prin răzătoare și se pun toate într-un vas peste care se adaugă bulionul de la roșii. Se completează cu apă caldă, foile de dafin, piper, enibahar și se fierb 20 minute. Zarzavatul se pasează prin sită; în sosul obținut se introduc bucățile de pește, se adaugă sarea și vinul, lămîia stoarsă, 1/2 roșii. Se pune la cuptor 10—15 minute. Cînd se servește se aranjează pe o farfurie și se decorează cu felii de lămîie și verdeață.

Pește oceanic la grătar

Se prepară ca și crapul la grătar și se servește cu lămîie sau sos de muștar.

File de cod

1 kg pește, 3 linguri cu făină, 100 g cașcaval, 2 ouă, 1 pahar cu lapte, untdelemn.

Se taie codul felii și se țin cîteva minute în lapte. Apoi se scot, se bat în făină, în ou bătut și în cașcaval ras. Se înfierbîntă untdelemnul și se pun feliile de pește la prăjit pe ambele părți. Nu se dau prin făină, ou și cașcaval decît în momentul cînd se pun la prăjit pentru că altfel se face ca o cocă ce se prinde de cratiță.

Pește oceanic în saramură

Se prepară la fel cu crapul în saramură.

Pește oceanic a la grec

1 kg pește, 5 căței usturoi, 200 g untdelemn, 250 g vin alb, cimbru, 1 foaie dafin, piper, 150 g sos de roșii, 1 lămîie.

Se ia o cratiță, se așează în ea peștele și se toarnă peste el untdelemnul, vinul, se presară usturoiul pisat, cimbrul, se adaugă foaia de dafin, 7—8 boabe de piper, se toarnă sosul de roșii și se dă la cuptor pentru 45 minute. Cînd se servește se stropește cu zeamă de lămîie.

Cod pane din bloc congelat

1 kg bloc de cod congelat, 2 ouă, făină, pesmet, untdelemn.

Din blocul de cod congelat se taie felii pătrate sau dreptunghiuri cu latura de cca 10 cm și grosimea de 2,5 cm. Se dau imediat prin făină, ou bătut și pesmet și se

prăjesc în untdelemn fierbinte. Cînd sînt prăjite se sărează și se servesc cu suc de lămîie sau mujdei.

Peștișori prăjiți

Guvizi, albișoară, chitici, baboi, obleți etc.
1 kg peștișori, făină, untdelemn, pătrunjel verde, sare.

Unii peștișori se curăță de solzi, alții nu. Se scot măruntaiele, se spală, se dau prin făină și se prăjesc în untdelemn, la început la foc iute, apoi foc domol. Peștișorii trebuie să devină crocanți. Se scot apoi și se pun într-o strecurătoare să se scurgă bine de untdelemn. Se presară cu pătrunjel verde tocat și tras în ulei. În loc de făină, peștișorii se pot bate în mălai.

Pește sărat

Se pune peștele sărat în apă să se desăreze puțin, apoi se pune să fiarbă în apa în care au fiert legume ca pentru supă. După ce a fiert se servește cu mujdei și mămăliguță.

Mîncăruri din broaște, melci, scoici

Broaște pane (pui de baltă)

10 broaște, sare, piper, untdelemn, lămîie, 2 ouă, pesmet.

Se iau picioarele de la broască, se spală bine în apă rece și se șterg cu un șervet curat. Apoi se așează într-un vas și se presară peste ele sare, piper, puțin untdelemn și zeamă de lămîie, se amestecă și se lasă 1/2 oră. Se bat ouăle și se pregătește pesmetul într-un vas. Se dau picioarele de broască prin ou, apoi prin făină și se prăjesc în untdelemn fierbinte. Se servesc fierbinți stropite cu zeamă de lămîie.

Mîncărică de melci în cochilii

10—15 melci mari, 1 ceapă, o lingură unt, o lingură untdelemn, 1/4 păhărel oțet, 1/2 pahar vin, 1/2 pahar apă, sare, piper, frunză de dafin, pătrunjel verde, 2 căței de usturoi.

Se pun melcii într-un vas cu apă puțin sărată. Se spală cu o periuță apoi în cîteva ape reci; se pun la foc într-o cratiță cu apă, oțet și puțină sare și se lasă să fiarbă 15 minute. Se iau apoi și se spală în multă apă de cîteva ori. Se scoate carnea din cochilii. Se pune unt și untdelemn la încălzit și în el se înmoaie o ceapă tocată; se adaugă carnea melcilor și se amestecă, lăsîndu-se puțin să se rumenească. Se toarnă apoi apa și vinul, se adaugă sare și piper, frunză de dafin și pătrunjel verde tocat. Se lasă să fiarbă 3 ore acoperit pînă ce scade foarte bine. Se pisează usturoi tăiat mic și se amestecă cu pătrunjel verde tocat și cu carnea de melci. Cu această compoziție se umple cochiliile și se dau la cuptor. Se servesc calzi.

Pilaf de melci

10—15 melci, 1/2 pahar orez, 1 lingură sos de roșii, 1 ceapă, untdelemn, sare.

Se spală melcii foarte bine și se pun la fiert în apă fierbinte, se lasă să fiarbă 2—2 1/2 ore. Se scot din apă, se spală cu multe ape, se scoate carnea din cochilii. Se pune sosul de roșii cu apă să fiarbă; se adaugă puțină sare, carnea melcilor și orezul bine spălat. Se lasă să fiarbă 15—20 minute. Se servește cald.

Rasol de melci

Melcii spălați și fierți se scot din cochilii și se mănîncă cu un sos de usturoi.

Scoici de mare

Scoicile de mare sau midiile au o carne gustoasă. Ele trebuie să fie vii și asta se constată prin ciocănirea valvelor (capacelor). Dacă scoica este vie valvele se închid.

Scoici de mare prăjite

15 scoici de mare vii, 100 g untdelemn, 1 lămîie, 1 lingură făină, 1 lingură untdelemn, sare.

Se spală foarte bine cu o perie scoicile și se scoate cu atenție carnea din valve. Se prepară un aluat subțire din făină, untdelemn și sare. Se ia carnea midiilor și se trece prin acest aluat, apoi se prăjesc în untdelemn fierbinte. Se servesc stropite cu zeamă de lămîie.

Mîncăruri din raci

Crustaceii au carnea gustoasă, bogată în proteine dar se digeră mai greu. Se pregătesc numai racii vii. Racii se consumă foarte proaspeți; la fel și crevetii, homarii. Nu se consumă în cantități mari.

Raci fierți

Se pune apa la fiert cu un morcov, o ceapă, 1 cățel de usturoi și se lasă să fiarbă 20—25 minute. Între timp se curăță racii, se trage afară intestinul din coadă, se spală. Cînd au fiert legumele se dă drumul racilor în apă și se fierb bine. Se consumă calzi, alegînd carnea albă de sub crustă.

Raci umpluți

O ceașcă orez, 2 cepe, carnea din cozile de raci tăiată mic, sare, piper, pătrunjel verde, racii.

Se spală orezul și se amestecă cu ceapa tăiată mărunt, cu carnea din cozile de raci tocată, cu sare, piper și pătrunjel verde tocat mic. Se umple cu această compoziție coșurile racilor. Se pun la fiert și cînd orezul este fiert, se scot din apă și se servesc.

Pilaf de raci

10 raci, 1 ceapă, 200 g orez, untdelemn, sare.

Se spală racii, se curăță de maț, trăgîndu-l din codiță. Se pune într-o cratiță apă și cînd clocotește se dă drumul la raci să fiarbă. După ce au fiert, se scot și se desprind cozile de coșul racilor.
Se spală orezul și se taie ceapa mărunt. Se pune într-o cratiță untdelemn în care se adaugă orezul și ceapa tăiate mic și se trage puțin la foc mic. Apoi se adaugă apa în care au fiert racii și se lasă să fiarbă acoperit la foc mic. Cînd este gata fiert orezul se așează pe o farfurie și jur împrejurul orezului se așează cozile de raci fierte și se servește.

Scordolea de raci

15 raci, 200 g nuci, 1 felie franzelă, 1 ceapă, 2 căței de usturoi, 1 lingură untdelemn, cimbru, piper, sare.

Se pun racii într-o oală cu apă, sare, piper, ceapă și cimbru să fiarbă. Se ia felia de pîine, se înmoaie în apă și se stoarce; se pisează usturoiul și nucile; se amestecă

pîine cu usturoi, nuci, untdelemn și două-trei linguri din zeama de raci; această compoziție se aranjează frumos pe o farfurie și împrejur se pune carnea de la cozile de raci fierți.

Prepararea icrelor proaspete de crap sau știucă

200 g icre, 1 pahar (250 g) untdelemn, lămîie, 1 ceapă mică.

Se pun icrele proaspete într-un castron și se așează pe o oală cu apa în clocot; se amestecă cu o furculiță ca să se scoată pielițele dintre ele. Se ia castronul de pe oală și se bat apoi bine cu furculița pînă devin albicioase. Se adaugă sare și cîte puțin untdelemn și se bat mereu, pînă se termină de pus untdelemnul. Se toacă ceapa mic de tot și se amestecă cu icrele. Se aranjează pe o farfurie și se garnisește cu măsline.

Icrele de crap sărate-tirama

Se amestecă icrele și cu una felie de pîine albă înmuiată în lapte sau apă, stoarsă bine și făcută pastă cu dosul unei linguri. Se prepară în continuare în același mod ca în rețeta precedentă.

Icre imitație

Sardele, 250 g unt, zeamă de lămîie, 1/2 ceapă, 1 linguriță muștar, zeamă de lămîie, un vîrf cuțit de zahăr, 1/2 pahar untdelemn (120 g), sare, un vîrf cuțit boia roșie de ardei dulce.

Se curăță de oase sardelele și se freacă cu unt care fusese frecat spumă. Se adaugă boia de ardei dulce, zeamă de lămîie, ceapă rasă, muștar, sare, zahăr și apoi untdelemnul care se pune treptat, cîte puțin, și se freacă bine 20 de minute.



MÎNCĂRURI DIN CARNE DE PASĂRE



Carnea de pasăre este ușor de digerat și gustoasă, dar cel mai ușor de digerat este carnea de găină. Gîsca și rața se digeră puțin mai greu. Din carne de pasăre se prepară multiple feluri de mîncare.

Păsările se taie și se curăță. După ce li s-a tăiat gîtul separînd capul de trup, pasărea se înmoaie în apă clocotită și i se smulg penele, în direcția în care cresc, căci astfel se smulg mai ușor și nu se rupe pielea. Păsările înotătoare cu mult puf, nu se opăresc; ele se smulg pe uscat. După ce s-au smuls penele, pasărea se pîrlește, fie la flacăra de gaz, fie la una de spirt, fie la cea făcută de hîrtie care arde sau surcele. În acest din urmă caz pielea păsării se poate afuma puțin. Se freacă apoi pielea cu mălai și se spală. Se face o tăietură mică la baza pieptului și se scot cu grijă măruntaiele. Se taie ultima parte a intestinului cu pielița din jur, pentru a se evita murdărirea găinii în interior cu depozitele din intestin. Se scot și plămînii. Pipota se taie în două, se curăță și i se îndepărtează pielița groasă. Ficatul se scoate cu grijă să nu se spargă vezica biliară. Vezica se separă cu grijă de ficat pentru a nu o sparge căci în acest caz fierea amărăște ficatul.

Pasărea se taie în bucăți în felul următor: se scot picioarele, desprinzîndu-le cu cuțitul la articulația cu corpul păsării. Apoi se scot aripile, tăindu-le tot la articulațiile cu pieptul. Mușchiul pieptului se scoate desprinzînd cele două părți de pe os. Osul pieptului se desprinde de spinare, tăind coastele de pe lături. Spinarea se taie în două longitudinal. La o pasăre mare se taie în două picioarele, la articulația dintre pulpă și prima parte a piciorului. La o pasăre mică, picioarele rămîn întregi. Se elimină partea posterioară a tîrtiței și se taie și ultimele falange cu ghiarele de la aripi.

Păsările bătrîne, ca să fiarbă repede și să fie fragede după ce se taie se lasă cu pene cu tot într-un vas cu apă rece timp de 24 ore. Apoi se jumulește de pene, se scot măruntaiele, se spală și se pune să fiarbă timp pînă la 3 ore, în special la curcani și păsările bătrîne ca rațe, gîște.

Mîncăruri din găină și pui

Găină rasol

1 găină fiartă în supă.

Carnea de pasăre fiartă în supă se servește caldă cu garnitură de legume fierte în supă, cu cartofi și cu un sos: fie de hrean, fie mujdei etc., sau cu o salată de: sfeclă, varză, salată verde etc.

8

Pilaf de găină sau pui

1 găină, 1 ceapă, 2 linguri unt (50 g) orez cîte o ceșcuță mică de cafea neagră de persoană (50 g).

Se fierbe pasărea ca pentru supă cu ceapă. Se spală orezul în cîteva ape, apoi se ține în apă rece circa 15 minute. Se pune într-o cratiță și se toarnă peste el zeama de supă și o lingură unt și se dă la cuptor să fiarbă încet; pe măsură ce fierbe și-scade se tot adaugă supă treptat, pînă ce orezul este fiert și scăzut. Se scoate carnea de pe oase, se taie bucăți mai mici și se amestecă în orez. Dacă supa n-a fost grasă, se mai adaugă unt. Se pune sare și cine dorește și puțin piper. Se dă la cuptor pentru 10 minute.

Găină cu ciuperci

Pieptul și picioarele de la o găină, 500 g ciuperci, un pahar cu vin, 1 lingură zeamă de lămîie, sare, piper, 100 g unt sau untdelemn, verdeață, 2 linguri cu smîntînă (50 g), 1 linguriță cu făină (10 g), 2 cepe.

Se pune carnea cu o ceapă tăiată mărunt într-o cratiță cu unt, se acoperă și se lasă să fiarbă înăbușit, la foc mic, fără să se rumenească. Apoi se toarnă apă cît acoperă carnea și se lasă să fiarbă. Se spală ciupercile în 5—6 ape, se taie vîrful piciorului care a stat în pămînt și se aruncă. Se taie ciupercile felii, dacă sînt mai mici se lasă întregi, și se pun într-o cratiță cu unt și cu o ceapă tocată, se acoperă și se lasă să fiarbă pînă scade apa ce au lăsat-o ciupercile. Apoi se pun peste carne cu una lingură zeamă de lămîie și se fierb împreună; se adaugă vinul, pătrunjelul verde tocat. Cînd carnea este fiartă se toarnă smîntîna care s-a amestecat cu o linguriță cu făină, se sărează și piperează puțin și se lasă să mai dea 2—3 clocote. Apoi se servește.

Găină cu gutui

1/2 găină, 3 gutui, 1 lingură cu unt (25 g), 1 lingură cu zahăr (30 g), un praf de sare, 1/2 pahar cu vin, 1/2 pahar cu suc de roșii, 1 ceapă.

Se taie bucăți carnea, se înăbușe cu unt și cu ceapă tocată, acoperit cu capac, pînă scade apa ce o lasă carnea. Apoi se adaugă apă cît acoperă carnea și se lasă la foc mic să fiarbă. Gutuile nu se curăță de coajă, se spală, se șterg bine, se taie sferturi, se scobește partea tare și se rumenesc ușor în unt. Cînd carnea este aproape fiartă, se pun gutuile, zahărul ars, sare, 1/2 pahar suc de roșii, vinul și se lasă să fiarbă împreună și să scadă.

Găină cu prune uscate

Carne de pasăre, 1 ceapă, 500 g prune uscate, 2 linguri bulion de roșii, 4—5 linguri vin alb, sos de zahăr ars din 2 linguri zahăr (60 g).

Se taie pasărea bucăți și se pune în untdelemn să se prăjească cu o ceapă tăiată mărunt. Se pune apoi apă și se lasă să fiarbă înăbușit. Se spală bine prunele, se țin în apă să se umfle și cînd carnea este aproape gata se pun prunele. Se adaugă 2 linguri bulion de roșii, 4—5 linguri cu vin alb și sosul de zahăr ars. Se lasă să fiarbă și să scadă, dar nu de tot, ci să rămînă un sos.

Găină cu smochine

1 găină, 1 ceapă, 1 păhărel cu vin, 500 g smochine, 1/2 pahar suc de roșii, 2 linguri pline cu zahăr ars, 1 lingură cu unt (25 g).

Se taie găina bucăți. Se pune la foc cu o ceapă tocată mărunt și o lingură cu unt. Se acoperă cu capac și se pune la foc mic să mustească în sosul lor, pînă se rumenește ușor; să nu se prăjească ceapa, numai să se topească. Apoi se pune apă cît acoperă carnea și se lasă să fiarbă. Cînd este aproape fiartă, se pun smochinele spălate și care au stat în apă o oră, se adaugă sosul de zahăr ars, vinul, sucul de roșii, un praf de sare; se mai pune și apă și se fierbe pînă sînt gata scăzute și se obține un sos mai gros. Se poate face și cu măruntaie de curcan în loc de carne de găină.

Găină cu bame

1/2 găină, 500 g bame, 1 ceapă, 1 lingură unt (25 g) sau untdelemn (20 g), pătrunjel verde, puțin bulion de roșii, 1 păhărel cu vin, sare.

Se taie căpăcelele de la bame, se spală în 2—3 ape calde, și se opăresc apoi cu borș și se clătesc. Se spală și se taie găina, se pune la rumenit în unt cu o ceapă tocată. Se toarnă apoi apă cît o cuprinde și se lasă să fiarbă. Cînd este aproape fiartă carnea, se pune sare și bamele, pătrunjel verde tăiat mic, bulion de roșii, un păhărel cu vin și se lasă să fiarbă pînă scade sosul; eventual se adaugă puțină zeamă de lămîie.

Găină cu caise

1 găină, 500 g caise, 3—4 lingurițe cu zahăr (30—40 g), 1 lingură cu unt (25 g), 1 linguriță cu făină (10 g), 1 ceașcă cu apă și sare.

Se curăță găina, se spală, se taie bucăți și se pune cu unt, în cratiță cu capac să se înăbușe, pînă începe a se rumeni. Apoi se toarnă apă cît acoperă carnea și se lasă să fiarbă. Cînd este aproape fiartă carnea se adaugă caisele și zahărul ars, 1 linguriță cu făină ca să se formeze un sos și se lasă să fiarbă pînă scade.

Găină cu fasole verde

1 găină, 1 kg fasole verde, 2—3 linguri cu smîntînă (50—75 g), 1 ceapă, 1 linguriță cu făină (10 g) unt.

Se spală găina, se taie bucăți și se pune cu unt și ceapă să se rumenească; după ce s-a rumenit se pune puțină apă să fiarbă înăbușit. Se curăță fasolea, se spală și se pune să fiarbă 2—3 clocote în apă. După ce s-a opărit, se strecoară și se pune în cratiță cu carne, unde se lasă să fiarbă împreună. După ce au fiert, se adaugă smîntîna în care s-a pus făină. Se lasă să mai dea 2—3 clocote.

Găină cu conopidă

Se prepară la fel cu rețeta „Pui cu conopidă".

Găină cu legume

1 găină, 100 g slănină, 12 arpagicuri, 2 morcovi, 2 prazi, 2 linguri cu vin, 1 lingură muștar, 1 lingură smîntînă.

Se curăță găina, se sărează și se îmbracă în feliuțe subțiri de slănină care se leagă cu ață. Se curăță arpagicul, se curăță și se taie morcovul în felii subțiri, prazul se curăță și se taie 6—7 bucățele din partea albă, lungi de 3 cm. Se pune o lingură

cu unt într-o cratiță, se așează găina și legumele, se toarnă supă de pasăre sau apă și se dă la cuptor. După 1 1/2 oră este gata și atunci se toarnă în sos 2 linguri cu vin, 1/2 linguriță muștar și 1 lingură smîntînă și se lasă să mai dea un clocot. Se scoate ața și se îndepărtează feliile de slănină și se servește.

Găină cu mărar

1/2 găină, 4—5 legături cu mărar, 1 ceapă, puțină făină, suc de roșii, sare.

Se curăță găina, se spală, se taie bucăți și se rumenește înăbușit în unt, în care s-a pus și ceapa tocată. Cînd s-a rumenit se pune apă să fiarbă la foc mic și cînd este aproape gata fiartă carnea, se pune mărarul care a fost mai întîi ales și spălat. Se adaugă un praf de făină, sare, puțin suc de roșii, se acoperă și se lasă să fiarbă pînă scade sosul și carnea este fiartă.

Ciulama de găină

1 găină, sare, 1 lingură (30 g) unt, 1 ceapă, 3 linguri (60 g) făină.

Găina, curățată și spălată se pune la foc într-o oală cu apă, sare și ceapă tăiată în două. Se lasă să fiarbă pînă carnea devine fragedă. Apoi se strecoară supa. Într-o tigaie pusă la foc, se pune una lingură unt și cînd s-a topit se adaugă făina și se amestecă bine cu untul pînă se îngroașe. Se adaugă apoi supă cîte puțin și se amestecă mereu pînă se obține o ciulama groasă ca o cremă. Se adaugă supă iarăși cîte puțin și se fierbe pînă nu se mai îngroașe. Carnea fiartă se taie bucăți, se așează într-o farfurie caldă iar peste ea se toarnă ciulamaua. Se servește cu mămăliguță caldă.

Găină cu sos de roșii

1 găină, 1 lingură unt (25 g) sau 2 linguri untdelemn (40 g), 1 kg roșii, o linguriță zahăr (10 g), 2 linguri cu vin, 1 ceapă.

Se taie găina în bucăți care se pun să se rumenească înăbușit în unt sau untdelemn cu ceapă tocată. Cînd s-au rumenit se adaugă cîte puțină apă și se lasă să fiarbă. Roșiile se spală și se pun la fiert, apoi se dau prin sită. Cînd carnea este aproape fiartă, se toarnă sosul de roșii și se adaugă puțin zahăr, sare și două linguri cu vin. Se lasă să mai fiarbă pînă scade și rămîne carnea într-un sos gros ca o smîntînă

Găină cu maioneză și aspic

1 găină, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 1 linguriță oțet, 1 lingură vin, 300 g maioneză.

Se spală pasărea și se pune cu apă și legumele, oțet și vin să fiarbă. Cînd este gata, se scoate găina, se taie bucăți și se aranjează pe un platou. Deasupra se acoperă cu maioneză și peste maioneză se împrăștie bucățele de aspic colorat în roșu cu zeamă de sfeclă sau în verde cu zeamă de spanac. Pe margine se pot aranja feluțe de castraveciori acri.

Chiftelușe marinate de găină

Se prepară chifteluțe din piept de găină ca în rețeta „Chifteluțe din piept de găină". Se pun să fiarbă în sos de roșii și cu verdeață tocată. Cînd sînt aproape gata se adaugă 2—3 linguri cu vin sau o lingură de oțet și se lasă să mai fiarbă puțin.

Chifteluțe din piept de găină

1 piept de găină, 1 felie miez de pîine albă, 1 ou, 1 ceapă, pătrunjel verde, untdelemn, sare.

Se spală, se taie bucăți pieptul de găină și se dă prin mașina de tocat, odată cu miezul de pîine înmuiat în lapte și stors. Se amestecă apoi cu ceapă tocată și călită, cu pătrunjelul verde tocat, cu ou și sare, pînă se face ca o pastă. Din această pastă se modelează cu mîna unsă în făină chifteluțe care se prăjesc în untdelemn fierbinte. Se servesc cu legume soțe.

Chifteluțe de găină cu smîntînă

Se prepară chifteluțe ca în rețeta „Chifteluțe din piept de găină", dar nu se prăjesc, ci se fierb în apă cu puțină sare și apoi se adaugă smîntînă în care s-a pus o linguriță de făină și pătrunjel tocat. Se lasă să dea cîteva clocote. Se poate prepara și cu chifteluțele prăjite, dar este mai dietetic fără a fi prăjite.

Ficați de pasăre cu ciuperci și orez

500 g ciuperci, 500 g ficați, 250 g orez, sare, piper, verdeață, 1/2 pahar cu vin alb, o ceapă mare, suc de roșii, 2 linguri unt.

Se spală ciupercile în 5—6 ape, se separă codițele, se taie partea care a stat în pămînt și se aruncă și se pun codițele și ciupercile cu ceapa tocată și una lingură cu unt pe foc mic, acoperit cu capac, să mustească în zeama lor pînă scade apa ce o lasă; apoi se toarnă vinul, sare, puțin piper, verdeață tocată și 1/2 pahar suc de roșii. Se lasă să fiarbă la cuptor pînă scade și s-a făcut un sos bun.

Ficații se pun separat într-o cratiță la foc cu o lingură cu unt să se rumenească, stropind din cînd în cînd cu puțină supă ca să nu se usuce ci să se rumenească frumos. Se amestecă apoi cu tocănița de ciuperci. Orezul se spală foarte curat, se fierbe în supă de pasăre. Cînd se servește se pune pe farfurie tocănița amestecată cu ficații, iar orezul se împarte în porții: se pune orez într-o ceșcuță, unsă cu unt se apasă ca să-și ia forma ceșcuței, apoi se răstoarnă împrejurul ficaților. Cîte persoane sînt se fac atîtea movilițe de orez. Peste porțiile de orez se rade cașcaval sau brînză telemea. Este delicios și aspectos.

Piept de pasăre cu orez și ciuperci

500 g orez, 1 piept de găină, 200 g ciuperci, 1 lingură zeamă de lămîie, 100 g unt, sos de roșii.

Se fierbe pieptul de pasăre.

Se fierbe orezul cu supă de pasăre la cuptor și se adaugă 50 g unt. Se curăță, se spală și se taie ciupercile felii, se pun într-o cratiță cu puțină apă și cu zeamă de lămîie și se lasă să fiarbă pînă scade apa. Se amestecă apoi ciupercile cu 50 g unt și se prăjesc puțin, apoi se amestecă ușor cu orezul. Se adaugă sare și piper.

Se aranjează apoi totul pe o farfurie mare rotundă. În mijlocul farfurii se pune orezul cu ciuperci, aranjat frumos, iar peste el, deasupra și jurîmprejur se așează felii de piept de pasăre. Se servește cu sos de roșii.

Crochete de pasăre

Resturi de carne de pasăre, 1 felie de pîine înmuiată în lapte și stoarsă, sare, piper, 2 ouă, pătrunjel verde.

Se dă carnea și pîinea prin mașina de tocat, se amestecă cu sare, piper, pătrunjel verde tocat și ou. Se modelează crochete, se dau prin făină și ou și se prăjesc în untdelemn. Se servește cu mazăre sote.

Galantină de găină

1 găină mare, 1 ceapă, pătrunjel verde, sare, piper, 4 ouă, 2 linguri unt (50 g), 2 linguri cu făină (40 g) puțină supă, cîteva măsline, capere, o bucățică de slănină, cîteva ciuperci și o bucățică de carne de porc (200 g).

Se spală găina, se taie aripile și picioarele; se crestează ușor pielea și se desprinde cu grijă ca să se poată scoate întreagă de pe carne. Se scoate apoi carnea de pe oase, se dă de 3 ori prin mașina de tocat împreună cu carnea de porc. Se amestecă cu ceapa tăiată mic și înmuiată la foc în unt cu pătrunjel verde tăiat mic, cu sare și piper. Se adaugă și cele 4 gălbenușuri și se încorporează.
Se prepară o ciulama dintr-o lingură cu unt încălzit și cu două linguri cu făină și care se stinge cu supă pusă cîte puțin și mestecînd mereu să nu se facă cocoloașe. Se lasă să fiarbă cîteva minute, amestecînd mereu pînă se îngroașă. Această ciulama se amestecă cu carnea tocată, la care se adaugă o lingură unt, capere, felii de măsline, felii de ciuperci și fîșii de slănină. Se coase pielea găinii la gît, aripi și picioare, iar prin tăietura de la baza pieptului se umple cu compoziția preparată și se înfășoară într-o cîrpă curată. Se leagă bine cîrpa la gît și la picioare, apoi se înfășoară cu o sfoară care a fost sterilizată prin fierbere. Se pune găina așa legată să fiarbă în apă cu sare, cu foi de dafin, boabe de piper. Se lasă să fiarbă 2—3 ore. Apoi se scoate din oală se desfășoară din cîrpă și se așează între două funduri de lemn, cu o greutate nu prea mare, deasupra. Cînd este rece se taie felii și se servește.

Cocoș cu sos de vin

1 cocoș, 100 g slănină, 2 cepe sau cîteva arpagicuri, 1 cățel de usturoi, 5—6 ciuperci, 1 pahar cu vin, 1 linguriță făină, sare, piper.

Un cocoș tînăr se desface în bucăți și se pune cu slănină tăiată bucățele, ceapa tăiată felii și cu unt să se rumenească. Se adaugă apoi usturoiul tocat și ciupercile tăiate mic, sare și piper. Se acoperă cu capac și se fierbe. Cînd este carnea pe jumătate fiartă, se adaugă vinul și făina care se amestecă în sos.
Se dă la cuptor și se lasă să fiarbă pînă scade bine. Se poate prepara și fără ciuperci.

Piftie de pasăre

Se prepară din curcan, cocoș sau gîscă.
Carne de pasăre, 1 ceapă, o bucățică morcov și una de pătrunjel, un os de vițel de la picior, cîțiva căței de usturoi, după gust și lămîie.

Se taie carnea bucăți și se pune la fiert cu osul de vițel, o ceapă, morcov, pătrunjel și se lasă să fiarbă foarte încet, la foc mic; nu se acoperă. Cînd carnea a fiert, se strecoară zeama și se lasă să se răcorească. Între timp se scoate carnea de pe oase și se așează în farfurii. Se pisează usturoiul și cînd supa s-a răcorit se pune în ea usturoiul și se amestecă. Se strecoară, se lasă să se limpezească și se toarnă supa

peste carne pînă se umple farfuriile. Se garnisește cu felii de morcov și ouă răscoapte, frunze de pătrunjel verde. Se pun farfuriile la rece să se prindă piftia. Zeama de lămîie se stoarce la masă.

Pui înăbușit

1 pui, 1/2 lingură unt (15 g), sare, 3 căței de usturoi.

Se pune într-o cratiță untul și usturoi pisat, se așează puiul bine spălat și presărat cu sare. Se lasă să se rumenească înăbușit, cu capac, la foc domol. Din cînd în cînd se ridică capacul și se întoarce carnea pe toate părțile ca să se rumenească uniform. Să se bage de seamă ca puiul să nu se prindă de cratiță. Cînd a scăzut apa lăsată de carne se pune la cuptor să se rumenească, stropindu-l cu sosul lui din cînd în cînd.

Pui cu mujdei la ceaun

1 pui, 3—4 căței de usturoi, sare, 50 g unt.

Se spală bine puii, se sărează și se frig în unt înăbușit în ceaun. Cînd sînt gata se ung cu mujdei și se mănîncă cu mămăliguță caldă.

Pui la frigare cu mujdei

Se frig puii la frigare pe jar. Din cînd în cînd se ung cu mujdei amestecat cu o bucățică de unt și cu puțină apă. Puiul se unge cu o pană înmuiată în mujdei. Se servesc cu cartofi prăjiți.

Pui la frigare cu sos

1 pui, 2 cepe, 100 g slănină, 100 g șuncă (trei felii), 50 g unt.

Puiul se pregătește pentru frigare — sărat și piperat. Într-o tavă se pune ceapa tocată și călită în unt, feliuțe de slănină prăjite puțin împreună cu șunca tăiată bucățele mici, se amestecă cu ceapa, se toarnă 1 pahar cu zeamă de carne și 2—3 linguri cu vin; se lasă să fiarbă bine pînă scade zeama și rămîne un sos. Se frige puiul la frigare și se servește cu acest sos.

Pui pane

1 pui mic, 1 ou, 1 lingură făină (20 g), 1 lingură pesmet, sare, piper, 4 linguri unt (100 g) sau untdelemn (80 g).

Se taie puiul bucăți și se spală. Se presară sare, piper, se dau prin făină, ou bătut, pesmet și se prăjesc în unt, la foc domol să se pătrundă bine. Se servesc calzi cu o legumă sote. Se folosește numai pieptul și picioarele. Puiul trebuie să fie foarte tînăr.

Pui fript la capac

Piept și pulpe de pui, untdelemn.

Se spală și se sărează bucățile de carne și se lasă așa un sfert de oră. Între timp se pune să fiarbă apă într-o cratiță cu capacitatea de 2—3 kg. Cînd apa începe să clocotească, se acoperă cu un capac așezat cu partea inferioară în sus și care a fost uns bine cu untdelemn. Pe acest capac se așează bucățile de pui și se pune cratița astfel pregătită în cuptor fierbinte, ca să se rumenească bine carnea pe ambele părți. Astfel preparat puiul este delicios. Zeama care o lasă carnea pe capac se toarnă încet peste garnitura de legume care se servește la friptura de pui.

Pui cu ciuperci ✗

1 pui, 250 g ciuperci, o lingură cu unt (25 g), o ceapă, sare, piper, 1 păhărel cu vin; facultativ 1 lingură smîntînă.

Se taie puiul bucăţi şi se pune cu unt într-o cratiţă pe foc mic cu capac acoperit. Cînd începe a se rumeni şi pe o parte şi pe alta, se pune o linguriţă cu făină şi se stinge cu apă sau zeamă de carne. Se pun ciupercile tăiate felii, dacă sînt mici se lasă întregi; se pune ceapa tocată, sare, piper, puţin vin şi se acoperă cu capac să fiarbă pînă scade şi este gata de servit. Cine doreşte pune o lingură de smîntînă.

Pui cu dovlecei în floare

1 pui, 1 lingură unt, un praf de făină, 5—6 dovlecei tineri şi mici, sare, 2—3 linguri smîntînă (50—75 g).

Se spală puii, se taie bucăţi şi se pun să se rumenească înăbuşit în unt cu o ceapă tocată. Se rad dovleceii de coajă, se spală şi se pun în cratiţă cu unt să se rumenească puţin şi se aşează apoi peste carne. Se adaugă cîteva linguri cu apă şi se lasă să fiarbă acoperit. La sfîrşit se adaugă 2—3 linguri cu smîntînă amestecată cu puţină făină şi o lingură cu zeamă de lămîie. Se mai fierbe 2—3 clocote şi se serveşte.

Pui cu mazăre

1 pui, 500 g mazăre boabe verde, 1 lingură unt (25 g), pătrunjel şi mărar verde, sare, puţin suc de roşii.

Se spală puiul, se taie, se pune într-o cratiţă cu unt şi se lasă să fiarbă înăbuşit, la foc mic. Se rumeneşte uşor, apoi se pune puţină apă şi se lasă să fiarbă încet. Cînd este aproape gata se pune mazărea şi verdeaţa. Se adaugă puţin suc de roşii. Se lasă să fiarbă la foc mic.

Pui cu bame

Se prepară la fel cu „Găină cu bame".

Pui cu tarhon

1 pui, 1 linguriţă cu făină (10 g), suc de roşii, 1 legătură cu frunze de tarhon, o ceapă.

Se taie puiul bucăţi şi se pune cu untdelemn şi cu ceapa tocată să se înăbuşe pe foc mic, cu capac, pînă scade apa ce o lasă carnea. Apoi se toarnă apă ca să acopere carnea şi se lasă să fiarbă. Cînd este pe jumătate fiert se pun frunzele de tarhon şi 2—3 linguri cu suc de roşii, sare şi făină. Se lasă să fiarbă pînă scade şi este gata. Se pot pune şi cîteva ciuperci.

Pui umpluţi cu raci

1 pui, 10 codiţe raci, 1 ou, miez de la 2 felii de pîine, 1 lingură smîntînă, pătrunjel verde, 3—4 linguri de zeamă în care au fiert racii, sare, piper.

Se fierbe ficatul de pui şi se amestecă cu carnea din codiţele de raci fierte şi ele separat; se adaugă oul bătut, miezul de pîine muiat în lapte şi stors, pătrunjelul verde tocat, sare, piper şi se amestecă bine totul. Cu această compoziţie se umple puiul şi se aşează într-o cratiţă cu una lingură unt şi cîteva linguri de zeamă în care au fiert racii. Se pune în cuptor să fiarbă.

Pui cu maioneză de smîntînă

1 pui, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1/2 ţelină, zeamă de lămîie, 5 ouă, 250 g smîntînă, o ceaşcă de supă în care a fiert puiul, o foaie de gelatină, 1 linguriţă (10 g), zahăr, sare.

Se spală puiul şi se pune la fiert cu legumele. Cînd este fiert se scoate din oală, se lasă să se răcească şi se taie bucăţi care se aşează pe o farfurie.

Se prepară maioneza astfel: se fierb 4 ouă. Se scot gălbenuşurile şi se freacă bine sau se dau prin sită şi se amestecă cu 250 g smîntînă, o ceaşcă cu zeamă în care a fiert puiul şi în care s-a pus o foaie de gelatină; apoi se mai adaugă un ou crud, zahăr, sare şi se amestecă mereu totul pe marginea plitei pînă dă în fiert. Atunci se ia de pe plită, se pune zeamă de lămîie şi se continuă să se amestece pînă începe să se răcească. Se toarnă, această maioneză peste bucăţele de pui de pe farfurie. Se garnişeşte cu albuş de ou fiert şi tocat.

Pui cu smîntînă

Reţetă moldovenească

1 pui, 1 ceapă, 1 lingură unt (25 g), 1/2 roşie, 500 g smîntînă, 1 linguriţă făină (10 g), 1 legătură pătrunjel verde, 1 ou.

Se spală şi se taie puiul în bucăţi, se sărează şi se pune cu ceapă tocată fin şi cu untul într-o cratiţă cu capac să se înăbuşe la foc mic. Apoi se toarnă apă cît acoperă carnea, se adaugă şi o jumătate de roşie fără seminţe; cînd carnea este fiartă, se scoate roşia, se toarnă smîntîna care a fost amestecată cu făină şi un gălbenuş de ou, se adaugă pătrunjelul verde tocat şi se lasă să mai dea 2—3 clocote. Se serveşte cu mămăliguţă caldă.

✗ Pui cu pătrunjel

1 pui, 5 rădăcini de pătrunjel, mărar şi pătrunjel verde, 1 roşie, 1 ceapă, 1 pahar cu vin, 3 linguri (60 g) untdelemn, sare.

Se taie puiul bucăţi, şi se aşează într-o cratiţă. Se taie ceapa mărunt. Pătrunjelul se curăţă şi se taie felioare subţiri. Se taie mic mărarul şi pătrunjelul verde. Se curăţă roşia de pieliţă şi seminţe şi se taie felioare. Se adaugă la pui toate aceste alimente, se sărează puţin, se toarnă untdelemnul şi vinul şi se dă la cuptor să fiarbă înăbuşit. Se poate servi şi rece.

Pui cu conopidă

1 pui, 1 conopidă, 1 ceapă mică, 1 linguriţă cu făină (10 g), untdelemn sau unt, verdeaţă, roşii, sare, 1 ou.

Se taie puiul bucăţi, se spală bine, apoi se pune cu ceapa tocată şi untul în cratiţă. Se acoperă şi se pune la foc mic să se înăbuşe. Cînd începe a se rumeni, se toarnă apa cît cuprinde carnea şi se lasă să fiarbă. Conopida, după ce a fost curăţată şi ţinută în apă rece, se desface în buchețele, se opăreşte, apoi se pune peste carnea care este aproape fiartă. Se adaugă suc de roşii şi se lasă să fiarbă la foc mic, încet şi acoperit. Se adaugă sare şi cînd este gata se pun 2 linguri cu smîntînă amestecată cu gălbenuş de ou. Cine doreşte fără smîntînă, pune mai mult bulion de roşii şi pătrunjel verde tocat.

Pui umplut cu ficați

Pentru un pui — 2—3 ficați de pasăre, o ceapă potrivită de mare, 2 ouă fierte, 2 ouă crude, o felie mai mare de pîine înmuiată în lapte, sare, piper, pătrunjel verde tocat, 1 lingură unt.

Se pun ficații și ceapa tocată, cu o lingură de unt sau untdelemn pe foc mic, cu puțină apă și acoperiți cu capac, să fiarbă și să se rumenească ușor. Apoi se dau prin mașina de tocat împreună cu ouăle fierte și pîinea înmuiată și stoarsă. Se adaugă sare, piper, pătrunjelul tocat mic și două ouă crude. Se amestecă bine totul și se umple cu această compoziție puiul. După ce s-a pus umplutura, se coase pielea puiului de la gît și de sub piept ca să nu iasă umplutura. Se pune puiul într-o cratiță cu puțin untdelemn, puțină apă, sare și se pune în cuptor, la foc potrivit, să se coacă încet ca să pătrundă și umplutura. Cînd este gata se taie întîi picioarele, apoi tîrtița ca să se poată tăia felii împreună cu umplutura. Se taie cînd este rece.

Papricaș de pui

1 pui, 1 ceapă, 4—5 linguri cu făină (100 g), 1 ou, pătrunjel și mărar verde, 1 lingură unt (25 g), 1 lingură bulion, 1/2 ceașcă lapte.

Se spală și se taie puiul în bucăți. Se pune într-o cratiță unt, ceapa tocată și bucățile de pui să se prăjească încet. Se adaugă bulionul și verdeața tocată.
Se face un aluat moale din ou bătut amestecat cu făină și lapte sau apă, puțin unt, sare și se bate cu furculița. Se pune într-o cratiță apă să fiarbă și cînd dă în clocot se pune aluatul cu lingurița, în formă de găluște. Se lasă să fiarbă și cînd s-au ridicat deasupra sînt gata. Se scot cu lingura cu găuri și se pun în cratița cu carne și cu sos.

Ciulama de pui cu ciuperci

1 pui, 100 g unt, 3 linguri făină (60 g), 500 g ciuperci, sare, zeamă de lămîie.

Se spală puiul, se fierbe cu o ceapă. Cînd este gata se strecoară supa și se scoate carnea de pe oase. Se pune într-o cratiță untul și cînd s-a topit se adaugă făina, se încorporează bine și se stinge cu supa de pui, adăugînd cîte puțin și amestecînd mereu pînă se obține o ciulama subțire și bine fiartă. Se adaugă ciupercile care au fost fierte separat și înăbușit. Se adaugă și carnea de pui. Se lasă să dea cîteva clocote. Se servește cu mămăliguță. (Ciupercile se fierb 10—15 minute în apă cu 2 linguri zeamă de lămîie).

Mîncăruri din curcan

Carnea de curcan este gustoasă și are un gust deosebit. Dacă curcanul este bătrîn se taie și cu tot cu pene se pune într-un cazan cu apă rece și se lasă pînă a doua zi. Apoi se opărește cu apă fierbinte și se curăță. În modul acesta carnea se mai fezandează și devine fragedă.

Curcan umplut

1 curcan potrivit ca mărime, 1 1/2 lingură unt (50 g), 1 pahar cu apă, sare, 500 g carne de vițel și porc, un ficat de curcan, 8—10 castane sau ciuperci, 1 ceapă.

Se curăță curcanul, se spală și se umple cu următoarea compoziție: se dă carnea de vițel și de porc și ficatul prin mașina de tocat, se pune ceapă pisată, sare, piper, castane coapte sau ciuperci trase în unt și se amestecă bine totul. Se umple curcanul

și se coase la spate și la gît; se stropește cu unt și se dă la cuptor. Cînd a început să se rumenească se adaugă apă și se lasă în cuptor și din cînd în cînd se stropește cu zeama în care fierbe, întorcîndu-se curcanul din cînd în cînd pe ambele părți. Cînd este gata fript, se scot picioarele, se taie felii pieptul. Se taie felii umplutura. Se aranjează pe farfurie și se servește cu sosul în care s-a fript.

Curcan fript cu gușă umplută (moldovenesc)

1 curcan, 3 ouă, 1 franzeluță, 100 g stafide, 1 ceapă călită, 50 g unt, ficatul de curcan, pătrunjel verde, 1 pahar cu vin, 1 pahar cu apă, 1 ceașcă lapte, sare, piper, 25 g unt.

Se curăță și se spală bine curcanul. Se face o tăietură la gît prin care se scoate gușa și se aruncă. Locul rămas gol se spală și se sărează.
Se freacă spumă untul, se adaugă gălbenușurile, ficatul fript și tocat, franzeluța fără coajă, muiată în lapte și stoarsă, stafidele, ceapa tocată și călită, sare, piper și albușurile spumă și se amestecă bine. Cu această compoziție se umple locul unde a fost gușa la curcan, sub pielea de la gît. Se coase tăietura ca să nu iasă umplutura. Se unge curcanul cu unt și se așează în tavă, se sărează și se toarnă un pahar cu vin și unul cu apă rece. Se dă la cuptor și din cînd în cînd se unge cu sosul în care se frige. Dacă curcanul nu este bătrîn, se frige în două ore, la foc moale. Cînd curcanul este gata fript, se taie pieptul în felii subțiri și late cît este pieptul de lat. Se desfac picioarele, se scoate osul și carnea se pune lîngă piept. Se aranjează apoi feliile de piept și carnea de la picioare jur împrejur, pe o farfurie. Se taie și umplutura din locul gușei, în felii groase cît degetul și se așează în mijlocul farfuriei. La masă sosul se servește din sosieră. Se servește cu garnitură de mere care s-a copt în cuptor, în tavă după ce au fost curățate, scobite și pus unt și zahăr în fiecare.

Friptură de curcan la cuptor

1 curcan tînăr sau curcă, 100 g unt, un pahar cu vin, sare, puțină apă.

Curcanul trebuie să fie grăsuț, ca să fie bună friptura. După ce s-a curățat bine se lasă două zile la rece să se fezandeze. Înainte să se pună la cuptor, se presară cu sare și se lasă o oră; apoi se pune în tavă, se adaugă untul, puțină apă, vinul și se dă la cuptor. În timp ce se frige, se udă din cînd în cînd cu sosul lui. Focul să fie potrivit. Curcanul se întoarce cînd pe o parte cînd pe alta pînă s-a rumenit frumos. Cînd intră ușor furculița în pieptul lui, este gata. Sosul se servește în sosieră.

Curcă friptă cu aspic

1 curcă, 150 g carne de vacă, 2 picioare de vițel, 200 g slănină, 150 g șuncă, 1 morcov, pătrunjel verde, 2 cepe, 1 pahar cu vin alb, sare, piper, 3—4 pahare de zeamă de carne.

Se spală și se curăță bine curca, se îndepărtează capul, gîtul și vîrful aripilor. Într-o tavă mare se aranjează felii de slănină și pe ele se pune curca și în jurul ei se împrăștie bucățele de șuncă, de carne, felii de morcov, de ceapă, pătrunjel verde tocat, sare, piper și picioarele de vițel. Peste tot se toarnă 3—4 pahare cu zeamă de carne și 1 pahar cu vin alb. Se acoperă cu capac și se lasă pe plită să fiarbă înăbușit. Cînd curca este fiartă se scoate zeama ce-a rămas și se strecoară, se curăță de grăsimi, se limpezește și se dă la rece. După ce a devenit gelatină, se taie bucățele și se garnisește cu ele jurîmprejur curca așezată pe o farfurie.

Curcan cu castane

20 castane, bucăți de carne de curcan, 1 lingură unt (25 g).

Se pun castanele la fiert și se lasă să fiarbă pînă se pot curăța de coajă. Bucățile de carne se rumenesc în unt. Se pune carnea rumenită împreună cu castanele curățate în apă la fiert, în cuptor. Se lasă să fiarbă încet pînă scade apa și carnea este fiartă.

Curcan cu smochine

Se prepară la fel ca și „Găină cu smochine". Este delicios.

Curcă cu trufe la frigare

1 curcă, 50 g unt, 250 g trufe, sare, piper, slănină.

Se curăță bine curca, se spală, se scot intestinele și gușa. Trufele se taie bucăți și se rumenesc în unt, apoi se pun toate în burta curcanului și se coase pielea. Pieptul se învelește în felii de slănină și se lasă curca pînă a doua zi acoperită.
A doua zi se pune la frigare și se frige încet, să o pătrundă bine focul, învîrtind frigarea încet.

Pilaf de curcan

Se prepară la fel ca „Pilaful de găină".

Curcan pe varză acră

1 curcan, 1 varză, 200 g slănină proaspătă, sare, piper boabe, 1 foaie dafin.

Dacă curcanul este bătrîn se lasă cu pene cu tot în apă rece pînă a doua zi. Apoi se opărește și se smulg penele, se taie, se scot intestinele, gușa și se spală bine totul. Varza se taie subțire ca tăieței și se amestecă cu bucățele de slănină și se așează într-o tavă mare și se adaugă boabe de piper și dafin. Se ia curcanul, se învelește pieptul în slănină și se așează pe varză; se dă la cuptor la foc potrivit să se frigă încet. Cînd curcanul este gata, se încearcă cu o furculiță, dacă furculița pătrunde ușor în carne e gata; se scoate slănina de la piept și se lasă să se rumenească pieptul. Cînd este rumen frumos, se scoate curcanul, se pune pe o tavă și se lasă la căldură — iar varza se lasă în cuptor să se călească bine. Cînd este gata, se aranjează varza pe platou cu felii de curcan și se servește.

Galantină de curcan

1 curcan, 1 limbă afumată și fiartă, 200 g trufe, 1 pahar cu vin, 500 g carne de vițel, piper, sare, enibahar pisat, pătrunjel verde tocat și pătrunjel rădăcină, 1 ceapă, 2—3 foi dafin, 1 morcov.

Se curăță și spală bine curcanul. Se taie de-a lungul șirii spinării și se desface în două fără să se rupă pielea de pe burtă. Se scot intestinele, apoi se scot oasele și anume osul pieptului și osul șirii spinării, dar foarte încet și cu atenție să nu se rupă pielea. Se scot apoi aripile tăind de la prima încheietură și picioarele, de la genunchi. Se scoate ușor carnea de pe oasele picioarelor dezarticulîndu-le prin golul burții și răsfrîngîndu-le cu piele cu tot spre burtă. La fel se procedează și cu aripile. Apoi se desface ușor carnea de pe piele; acolo unde este mai groasă; restul de carne se așază în așa fel încît peste tot să fie carne în același strat ca grosime. Se presară sare și piper, enibahar pisat, pătrunjel verde

tocat și peste tot înăuntru se pune un strat de carne de vițel friptă și tocată, iar peste tocătură se pun felii de limbă fiartă, trufe, și din nou pătrunjel verde tocat. După aceea se coase pielea și se învelește într-o cîrpă foarte curată și se leagă bine cu sfoară. Se pune la fiert în apă caldă. După ce a fiert se scoate din cîrpă și se așează într-o cratiță în care s-au pus feliuțe de slănină, sare, boabe de piper, 2—3 foi de dafin, o ceapă tăiată felii, morcov tăiat în rondele, pătrunjel, 1 pahar cu vin, 1 pahar cu apă. Se dă tava la cuptor la foc potrivit și se unge din cînd în cînd cu sosul din tavă și se înțeapă cu furculița. Cînd este gata fript se scoate și se servește după ce s-a scos din cîrpă în care a fost învelit.

Mîncăruri din gîscă

Gîsca este o pasăre cu carnea mai tare și mai greu de digerat. Bobocul are carnea mai tragedă. Din gîscă se prepară gustoase mîncăruri tradiționale sau ca din orice pasăre.

Gîscă umplută cu ciuperci

O gîscă tînără de mărime potrivită, miez de la o jumătate de franzelă, 10—12 ciuperci, 8—10 măsline fără sîmburi, 2 linguri cu unt (50 g), ficatul de la gîscă, 2 căței de usturoi, pătrunjel verde, 2 ouă, sare, piper.

Se înmoaie miezul de pîine în lapte și apoi se stoarce bine și se amestecă cu ciuperci fripte puțin în unt și cu zeama lor și tăiate mic, cu măsline, unt, ficatul tocat, sare, piper, usturoi, pătrunjelul verde tocat și ouă. După ce am obținut o compoziție omogenă, se umple cu ea gîsca spălată bine și se coase, se așează într-o tavă cu unt, apă și vin și se dă la cuptor. Din cînd în cînd se stropește cu sosul în care fierbe. Cînd carnea este moale, gîsca rumenită frumos și sosul scăzut, este gata. Se taie ața, se scot picioarele și pieptul, apoi umplutura se taie felii. Se taie felii și pieptul și carnea de pe oasele de la picioare.

Gîscă umplută cu castane

1 gîscă, 500 g castane, 200 g carne de vițel, 1 ficat de gîscă, 50 g unt (2 linguri), 1 păhărel cu caimac, 1 ceapă, pătrunjel verde, sare, piper, 1/2 pahar vin, 1/2 pahar apă.

Se curăță și se spală bine gîsca, apoi se șterge înăuntru cu o cîrpă curată. Se sărează. Se coc castanele în cuptor, se curăță de coajă și apoi se sfărîmă bine miezul. Carnea de vițel se dă prin mașină și se rumenește cu unt și ceapă tocată. Se dă prin mașină și ficatul și se amestecă cu carnea de vițel. Se adaugă sare, piper, pătrunjel verde tocat, caimac, o lingură de unt și se amestecă bine totul. Cu această compoziție se umple gîsca; se coase apoi și se așează în tavă peste care se toarnă 1/2 pahar apă, 1/2 pahar vin; se dă tava la cuptor să se frigă încet, la foc mic.
Cînd este gata se lasă să se răcorească, apoi se taie picioarele, se scoate pieptul și se taie felii subțiri iar umplutura se taie felii groase de 2—3 cm (cît un deget) și se servește cu un sos picant.

Gîscă umplută cu castane și ananas

1 gîscă, 10—15 castane, 100 g unt, 1 ceapă, sare, piper, una cutie compot de ananas.

Se curăță gîsca, se spală bine. Se curăță castanele. Se toacă ceapa și se pune cu carnea castanelor și cu untul într-o cratiță la foc să se călească pînă cînd se desfac

castanele. Se amestecă să nu se prindă de cratiță. Cu această compoziție se umple gîsca și se pune cu un pahar cu apă și cu zeama de compot într-o cratiță. Se dă la cuptor și în timp ce se frige se stropește gîsca cu sosul în care stă. Se lasă în cuptor 2 1/2—3 ore. Cînd este fragedă carnea și gîsca frumos rumenită se scoate și se servește cu garnitură de felii de ananas rumenite în unt.

Gîscă la cuptor

O gîscă, sare, piper, felii de slănină, 1 pahar cu vin.

Se spală gîsca, se presară sare și piper, se înfășoară în felii de slănină care se leagă cu sfoară, se pune într-o cratiță cu un pahar de vin și se dă la cuptor, la foc domol să se frigă încet. Cînd este rumenită și moale se scoate, se îndepărtează slănina și se servește cu sosul în care s-a rumenit, cu garnitură de ciuperci, cartofi sau orez.

Gîscă înăbușită

1 gîscă, 1 morcov, 1 pătrunjel, 5—6 ciuperci, 1 pahar cu vin, 1 ceapă, 1 pahar cu supă de carne de vacă.

Gîsca se curăță și se spală, se sărează și se lasă o oră. Apoi se pune întreagă în tavă, se adaugă o lingură de untură de gîscă, o ceapă tăiată bucăți, morcov și pătrunjel tăiați felii și ciupercile; (dacă sînt mici se lasă întregi, dacă sînt mari se taie bucăți), se toarnă vinul și supa de carne. Se dă la cuptor, se acoperă cu capac și se lasă să se frigă înăbușit. Cînd este moale se scoate capacul și se lasă să se rumenească. Se servește cu varză călită sau paste făinoase peste care se presară parmezan.

Gîscă friptă cu orez

1 gîscă, 1/4 kg orez, 1 pahar cu vin, sare, piper, slănină, 1 lingură untură și una unt (cîte 50 g).

Se curăță gîsca, se spală, se pune în vin și se lasă pînă a doua zi cînd se scoate, se șterge bine cu un șervet curat și se pune într-o tavă cu vin și untură, se dă la cuptor și se lasă să se frigă la foc domol. Din cînd în cînd se stropește cu sosul ei. Orezul se alege, se spală în cîteva ape, se pune cu una lingură unt într-o cratiță și se trage puțin la foc. Apoi se toarnă supă de carne pînă acoperă orezul cu 2 degete, se adaugă sare, piper, verdeață tocată, una frunză dafin și se pune în cuptor să fiarbă încet. După ce orezul a fiert, se scoate, se aranjează pe farfurie, se stropește cu sosul în care s-a fript gîsca. Peste orez se așează gîsca friptă și se servește.

Mîncare rece de gîscă

Carne de gîscă (picioare, aripi, pipota, tîrtița), 1/2 morcov, 1/2 țelină, 5—6 cepe, suc de roșii, 1 pahar cu vin, măsline, o frunză de dafin, 4—5 boabe de piper, 2—3 felii de lămîie.

Se pune într-o cratiță carnea cu untdelemn să se rumenească înăbușit. Cînd este gata se scoate. În untdelemnul rămas se pune morcov și țelină rase pe răzătoare. În altă tigaie se rumenesc cepele tăiate felii subțiri, în untdelemn. Cînd ceapa devine aurie, se amestecă cu carnea, morcovul și țelina, se adaugă sare, apă, suc de roșii, vin, măsline, frunze de dafin, piper boabe și se lasă să fiarbă pînă scade. Se adaugă feliile de lămîie curățate de coajă. Sosul să nu scadă prea mult, căci după ce se răcește se mai îngroașă. Cînd este gata se lasă să se răcească, apoi se servește.

Sărmăluțe din piept de gîscă

1 piept de gîscă, 1 ceapă, 2 linguri (40 g) orez, untură de gîscă, foi de viță sau de potbal, sare, piper, puțin pătrunjel verde.

Se prepară la fel cu sarmalele de vacă, cu deosebirea că ceapa se călește în untură de gîscă. Vezi rețeta „Sarmale cu carne de vacă".

Ficat de gîscă la grătar

1—2 ficați de gîscă, 1/2 lingură grăsime de gîscă sau unt, sare, piper.

Se spală ficatul, se curăță de pielițe, se taie felii mai groase pe orizontală, se pipărează și se așează pe un grătar uns cu unt. Se pune grătarul pe jar domol pînă cînd ficatul este bine pătruns și nu mai lasă sînge. Cînd este gata se sărează după gust.

Ficat de gîscă prăjit

Se curăță ficatul, se scoate vezica biliară, se ține în lapte o oră. Se pune într-o cratiță unt și ficatul și se prăjește repede pe ambele părți. Cînd este prăjit se presară sare. Se servește cu un sos după gust. De obicei ficatul se prăjește cinci minute pe fiecare parte și se sărează după ce s-a prăjit.

Pastetă din ficat de gîscă și trufe

3 ficați de gîscă, 400 g carne de porc, 8 ouă, 1 1/2 pahar vin, sare, piper, 2 felii de franzelă, 100 g slănină, sare, piper, cîteva trufe sau alte ciuperci, enibahar.

Se iau ficații și se taie fiecare în două. Se iau jumătate din numărul bucăților și se pun pe ele felii de trufe. Restul egal de bucăți de ficat se dau prin mașina de tocat împreună cu carnea de porc, slănină, miezul de pîine muiat și stors, apoi se amestecă totul cu gălbenușurile, vinul, sare, piper și puțin enibahar pisat și se face o pastă. Se ia o formă (vas de sticlă incasabil) și se tapetează cu felii de slănină și se așează un rînd pastă de ficat, un rînd de felii de ficat peste care se pun felii de trufe și tot așa pînă se termină pasta și feliile de ficat. Deasupra se acoperă cu un rînd de felii de slănină. Se acoperă cu capac și se așează forma în baia de apă și se lasă să fiarbă două ore în cuptor. Se scoate din apă și se pune forma puțin în cuptor ca să se desprindă ușor de pe fund mîncarea. Se răstoarnă pe o farfurie.

Ficați de păsări în sos

Ficați de la diferite păsări, zeama de lămîie, untdelemn, pesmet, 1—2 căței usturoi, pătrunjel verde.

Se prăjesc ficații în untdelemn, fără sare. Cînd s-au rumenit se scot pe o farfurie. Se prepară un sos din untdelemnul în care s-au prăjit ficații și în care se adaugă zeamă de lămîie, puțin pesmet, usturoi tocat și se amestecă pe foc pînă se leagă. În acest sos se pun ficații și pătrunjel verde tocat. Se lasă să mustească puțin la foc mic, apoi se servesc.

Pipote și ficați de pasăre cu ciuperci

10 pipote și 10 ficați de la pasăre, 1 lingură (25 g) unt, 500 g ciuperci, pătrunjel verde tocat, 1 ceapă tocată, 2 linguri cu smîntînă.

Se rumenesc pipotele și ficații în unt; se rumenesc ușor, să nu se usuce și în acest scop, în timpul prăjitului se stropesc ușor cu apă. Ciupercile se spală bine de tot, se taie felii și se pun cu ceapă și cu unt să fiarbă cîteva minute pînă scade zeama ce o lasă. Între timp se scot ficații și peste pipote se toarnă apă să fiarbă. Cînd sînt fierte, se adaugă ficații, ciupercile, pătrunjelul și se lasă să mai fiarbă împreună.

După aceea, se pune smîntîna amestecată cu o linguriță de făină și se lasă să mai dea un clocot și se servește.

Mîncăruri din rață

Carnea de rață are aceleași calități ca și cea de gîscă. Este bună carnea de pui de rață cînd ajung la 7—8 luni de viață.

Rață pe varză acră

1 varză acră, 1 rață, 100 g slănină afumată, boabe de piper, 1 frunză de dafin.

Se curăță și se spală rața. Varza se desface în foi și se spală în cîteva ape calde ca să iasă sarea. Apoi se pun 4—5 foi una peste alta, se fac rulou și se taie subțire ca tăiețeii. Slănina se taie bucățele și se amestecă în varză. Se pune în cratiță cu zeamă de carne sau apă și se lasă să fiarbă 40 minute. Apoi se pune rața, se acoperă cu varză și se dau la cuptor acoperit cu capac. Se pun boabe de piper și dafinul. Cînd rața s-a muiat se scote deasupra peste varză să se rumenească. Varza trebuie bine scăzută. Cînd este gata se servește.

Rață cu gulii

1 rață, 5—6 gulii, 1 pahar cu vin, 1 linguriță zahăr (10 g), 1 ceașcă zeamă de carne, sare, 100 g unt, 1 linguriță făină (10 g), 1—2 foi de dafin, 1 ceapă.

Se curăță rața și se spală. Se taie bucăți și se pune într-o cratiță cu unt, ceapă tăiată felii, piper, foi de dafin, se acoperă și se pune la cuptor să se frigă înăbușit 3/4 oră. Din cînd în cînd se stropește rața cu sucul în care fierbe.
Se curăță guliile, se taie bucăți și se pun să se rumenească în zeama lor, la care se adaugă apoi zahăr și vin. Se lasă să fiarbă acoperit pînă ce guliile se acoperă cu un strat strălucitor de zahăr. Cînd rața este gata, se taie bucăți și se așează pe farfurie cu ceapa rumenită și cu guliile. Sosul rămas de la frigerea raței se amestecă cu vin alb și cu zeamă de carne și se lasă să fiarbă pînă scade. Se servește cu rață și gulii.

Rață cu măsline

1 rață, 2 cepe, 4 linguri cu untdelemn (80 g), 1/2 linguriță cu făină (5 g), 1/2 pahar cu vin alb, 1 foaie de dafin, 3—4 boabe de piper, 2—3 felii de lămîie curățate bine, 1/2 pahar cu suc de roșii, 10—15 măsline.

Se taie carnea bucăți. Ceapa se taie în solzi — adică felii foarte subțiri — și se pune cu untdelemn, la foc mic să se moaie. Carnea se înăbușe separat. Apoi se pune ceapa peste carne, se toarnă puțină apă și se lasă să fiarbă descoperit în puțină apă și sucul de roșii. Cînd este aproape gata fiartă carnea, se pun măslinele, vinul și lămîia. Se mai fierbe pînă este carnea foarte bine fiartă. Nu se scade prea mult. Se servește rece.

Pilaf de rață

Se prepară ca și „Pilaful de găină" și este foarte bun.

Rață sau gîscă cu castraveciori acri

1 rață, 3—4 linguri cu untdelemn, 1 ceapă, 6 castraveciori în saramură, verdeață, 1/2 lingură făină, suc de roșii.

Se spală rața, se taie bucăți și se pune cu ceapa tăiată mic într-o cratiță cu untdelemn să fiarbă acoperit pînă se moaie. Castraveciorii se țin în apă să se desăreze, apoi se curăță sau nu, după dorință și se taie bucăți mai mici în sferturi subțiri. Cînd carnea este aproape fiartă se pun castraveciorii, verdeața tăiată mic, făină, suc de roșii și se lasă să fiarbă și să scadă, dar nu prea mult, să rămînă sos.

Mîncăruri din păsări vînate

Păsările sălbatice vînate se țin 2—3 zile în penele lor, la rece, să se frăgezească. Apoi se curăță și se prepară.

Mîncăruri din fazan

Friptură de fazan

1 fazan, felii de slănină, un pahar cu vin, 1/2 pahar apă, sare, piper.

După ce a stat fazanul 2—3 zile la rece, se curăță de pene, se scot intestinele, se spală, se învelește în felii de slănină și se așează într-o tavă cu apă și vin și se dă la cuptor. Din cînd în cînd se stropește cu sosul în care fierbe. În 20 de minute este gata. După ce s-a scos din cuptor, se îndepărtează slănina de pe el și se servește cu o legumă sote.

Fazan înăbușit

1 fazan, 1 pahar cu vin, 1 ceapă, 1 morcov, sare, piper, 100 g slănină, 2 linguri unt.

Fazanul se curăță, se spală și se împănează cu feliuțe de slănină proaspătă. Morcovul și ceapa se curăță și se taie felii, se pun cu unt, sare, piper, 1/2 pahar apă și vinul în tavă și peste ele se așează fazanul și se dă la cuptor. Cînd este gata fript, se taie fazanul felii, se așează pe farfurie și peste carne se toarnă sosul care a fost trecut prin sită.

Fazan la frigare

Se prepară la fel ca „Dropia la frigare".

Fazan în aspic

Se frige fazanul ca în rețeta „Friptură de fazan", se taie felii, se așează pe o farfurie, se garnisește cu ouă răscoape tăiate felii, cu frunzulițe de pătrunjel verde și peste tot se toarnă aspic și se dă la rece să se gelatineze aspicul. (Vezi rețeta „Aspic").

Fazan cu ciuperci

1 fazan, 500 g ciuperci, 1/2 pahar vin alb, 2 linguri cu smîntînă (50 g), sare, 1 linguriță făină (10 g), pătrunjel verde, 1 lingură unt, 1/2 pahar apă.

Fazanul se curăță, se spală și se taie bucăți, apoi se sărează, piperează și se pune într-o cratiță în care s-a introdus o lingură de unt și o ceapă tăiată mic și se lasă să se frigă înăbușit. Cînd este fript, se toarnă apa, vinul și se lasă să fiarbă. Cînd fazanul este aproape gata fiert, se adaugă ciupercile spălate, curățate și tăiate în bucăți și apoi pătrunjelul verde tocat. Se mai lasă să fiarbă încă 20—25 minute și se toarnă apoi smîntîna amestecată cu făina. Se lasă să mai dea cîteva clocote și se servește.

Fazan pe varză călită

Se prepară la fel ca „Rața pe varză".

Mîncăruri din sitar

Sitari la frigare

3—4 sitari, 2 linguri unt, 400 g slănină, 1 lingură pesmet (20 g), 1 ceapă, pătrunjel verde, 2 linguri cu vin, feliuțe subțiri de franzelă, pesmet.

Sitarii se țin atîrnați afară, la frig, cu pene cu tot timp de 3—4 zile. Apoi se curăță și din ei se aruncă doar penele și pipota. Intestinele ori ficatul se păstrează. Sitarii curățați de pene se pîrlesc la flacără de spirt. Se sărează și piperează și se învelesc în feliuțe de slănină și se așează în frigare. Se rumenesc frumos la jar. Se pregătesc canapelele în felul următor: Se iau intestinele subțiri, ficatul, ceapa și pătrunjelul verde și se toacă, apoi se dau prin sită. Compoziția se pune într-o cratiță cu două linguri unt, una linguriță pesmet, sare, piper și se prăjește, apoi se amestecă pînă devine ca o pastă. Feliile de franzeluță se rumenesc în unt fierbinte și se ung cu pasta obținută.

Se scot sitarii din frigare, se aranjează pe farfurie și se garnisesc cu feliile unse cu pasta de intestine, care în dicționarul gastronomic se numesc „canapele". De la sitari nu se elimină decît intestinul gros care este murdar.

Sitari înăbușiți

3—4 sitari curățați și umpluți cu compoziția de intestine și ficat ca în rețeta „Sitari la frigare". După ce s-a umplut fiecare sitar, se coase burta lor să nu iasă umplutura. Într-o cratiță se pun felii de slănină proaspătă, felii subțiri de morcov, felii de ceapă, de pătrunjel rădăcină, 1/2 pahar vin, 1/2 pahar apă, pătrunjel verde tocat și apoi se aranjează sitarii. Se dă cratița la cuptor să se frigă. Cînd sînt gata se scot și se toarnă peste sos puțină apă și se lasă să fiarbă puțin și să se prăjească. După aceea se dă sosul prin sită. Sitarii se aranjează pe o farfurie și peste ei se toarnă sosul.

Sitari cu ciperci

3—4 sitari, 50 g unt, 1/2 kg ciuperci, 1 pahar cu vin, lămîie.

Se curăță sitarii, se taie bucăți și se frig în unt. Se spală ciupercile în cîteva ape, se desfac piciorușele, se taie toate în bucățele, se pun peste sitari și se lasă să fiarbă în sosul ce-l lasă ciupercile. Apoi se adaugă vinul, o lingură unt și zeama de lămîie. Se lasă să fiarbă acoperit pînă scade și apoi se servesc. Intestinele de la sitari se pot adăuga odată cu ciupercile în sos, sau se prepară ca în rețeta „Sitari la frigare" și se fac canapele.

Mîncăruri din prepeliță

Prepelița este o pasăre cu gust delicios.

Prepeliță umplută

5—6 prepelițe, 300 g șuncă, 200 g slăninuță, pătrunjel verde, sare, piper, 3 ouă, pesmet.

Se prepară o tocătură din șuncă, slăninuță, pătrunjel verde și piper. Se curăță prepelițele și se șterg bine, apoi se umplu cu tocătură, se scoase și se dau prin ou bătut și pesmet fin. Se pune într-o cratiță cîteva feliuțe de slănină, se așează prepelițele și se dau la cuptor. După jumătate de oră sînt gata, frumos rumenite și se servesc.

Friptură de prepeliță

4—5 prepelițe, 1 pahar cu vin, 1 lingură unt (25 g), cîteva felii subțiri de slănină, sare.

Se curăță de pene, se scot intestinele, se spală, se șterg și se sărează, se învelesc în felii de slănină, se leagă picioarele ca să stea lipite de corp; se pun într-o tavă cu unt, se toarnă vin, se acoperă și se dă la cuptor. Cînd este friptă, se îndepărtează slănina și se servește cu cartofi pai.

Prepeliță înăbușită la cuptor

3—4 prepelițe, 1 lingură unt (25 g), 1 ceapă, 1 lingură vin, 1 linguriță coniac, sare, piper, 1 roșie, 50 g slănină, 1/2 morcov, 1/2 pătrunjel.

Se curăță prepelița și se învelește în slănină, se frige puțin în unt. Se sărează, piperează și se pune într-o tavă în care s-a muiat ceapa tocată. Se adaugă vin, feliuțe de morcov, pătrunjel, coniac, foi de dafin, roșia tăiată felii după ce a fost curățată de pieliță și semințe. Se pun deasupra prepelițele și se acoperă cratița, se lasă să fiarbă la cuptor și să se frigă la foc domol, timp de 20—25 minute. Se servește în sosul ei, cu legume sote — mazăre, fasole verde etc.

Prepeliță rasol

2—3 prepelițe, puțin mujdei, sare.

Se curăță și se fierbe prepelița. Cînd este gata se servește cu mujdei.

Prepeliță vănătorescă

1 prepeliță, sare, 1 lingură unt (25 g), 1 linguriță coniac.

Se curăță, se spală și se prăjește prepelița în unt. Cînd este gata se stropește cu coniac și se servește.

Prepeliță cu gutui

1 prepeliță, un păhărel coniac, 2 gutui tăiate felii, o lingură unt (25 g), gelatină de gutui.

Se pune prepelița într-un vas de pămînt, se stropește cu coniac și împrejur se pun feliile de gutui. Se lasă 2 zile după care se scot gutuile, se pune untul, se scoperă bine și se dă la cuptor unde va sta 20—25 minute. Cînd este gata se servește cu gelatină de gutui. Gelatina de gutui se prepară astfel: se fierb feliile de gutui se strecoară zeama prin tifon și se amestecă cu 3 foi gelatină muiată în apă.

Prepelițe pe orez

5—6 prepelițe, 300 g orez, zeamă de carne, 100 g unt, sare, piper.

Se curăță și se spală orezul. Prepelițele se curăță ca orice pasăre și se șterg cu o cîrpă curată, după care se sărează și piperează. Se pune orezul într-o cratiță, cu o lingură de unt, sare și zeamă de carne fierbinte și se lasă să fiarbă pînă ce crește bine. Dacă zeama a scăzut, se mai toarnă 1 ceașcă de zeamă de carne și se pune la cuptor. Separat frigem prepelițele în tavă și cînd sînt suficient de fripte, le punem peste orez, cu sos cu tot. Acoperim și lăsăm în cuptorul cald, fără foc, pînă se servesc la masă.

Mîncăruri din porumbei și potîrnichi

Porumbei cu măsline

2—3 porumbei tăiați, curățați, spălați, 1 lingură unt (25 g), o ceapă, 1/2 lingură făină (10 g), o foaie dafin, 1/4 kg măsline, sos de roșii.

Se pune într-o cratiță unt, ceapă tocată și bucăți de carne de porumbei, se acoperă și se lasă să se rumenească înăbușit. Se adaugă apoi 1/2 lingură făină, o foaie de dafin și apă caldă și se lasă să fiarbă. Cînd este aproape gata se pun măslinele și sos de roșii. Se lasă să fiarbă la cuptor și cînd sînt scăzute se servesc.

Porumbei fripți

Se prepară ca și puii și se servesc cu mujdei.

Potîrnichea

Carnea de potîrniche este fină și cu gust delicios. În rețete cantitățile sînt redate pentru una potîrniche. Se multiplică după numărul lor.

Potîrnichea cu smîntînă

1 potîrniche, cîteva felii de slănină, 1/2 lingură unt (15 g), 1 lingură smîntînă (25 g), sare, piper.

Se curăță potîrnichea, se spală, se învelește în felii de slănină și se frige în unt. Potîrnichea se așează pe spate ca să nu se ardă carnea de pe piept. După ce s-a fript, se scoate slănina și se așează pasărea pe o farfurie cu sosul în care s-a fript. Se toarnă smîntîna peste potîrniche și se servește.

Potîrniche cu ciuperci

Se prepară la fel ca „Pui cu ciuperci".

Potîrniche cu orez

1 potîrniche, 2 linguri cu orez (75 g), 1 lingură unt (25 g), 2 linguri cașcaval ras, 1 ceapă, 1 lingură sos de roșii, sare și cîteva ciuperci.

Potîrnichea se spală, se scoate carnea de pe oase și se taie cubulețe.
Se spală orezul, se taie ceapa mărunt. Se pune untul la încălzit și se adaugă ceapa și orezul să se rumenească foarte puțin. Se adaugă sosul de roșii, se sărează, pipereazã. Se prăjesc ciupercile, se pune apă, lăsînd să fiarbă acoperit, la foc mic. Se unge cu unt un vas de sticlă, se așează un rînd de orez cîteva ciuperci și un rînd de carne, tăiată cuburele, de potîrniche. Se adaugă la fiecare rînd cîte puțin sos de roșii și cașcaval ras. Ultimul rînd să fie de orez peste care se presară cașcaval ras și se dă la cuptor să se rumenească.

Potîrniche la frigare

1 potîrniche, cîteva felii de lămîie fără coajă, cîteva felii de slănină, sare, o foaie de hîrtie pergament unsă cu unt.

Se curăță potîrnichea, se acoperă pieptul cu feliile de lămîie, apoi cu cele de slănină, se învelește potîrnichea astfel pregătită în hîrtie pergament, se așează la frigare și se frige la jar de fag sau coarde de viță. Cînd este gata se scoate din hîrtie, se îndepărtează învelișurile de lămîie și slănină și se servește.

Potîrniche cu sos de vin

1 potîrniche, cîteva felii de slănină, sare, piper, 1 ceapă, o lingură unt (25 g), 1 linguriță zeamă de lămîie, 1/2 ceașcă vin alb.

Se curăță potîrnichea, se sărează, piperează și se învelește în felii de slănină neafumată și se prăjește în unt, la cuptor. Cînd este gata se scot feliile de slănină și carnea de potîrniche se taie bucăți. Se taie ceapa mărunt, se prăjește în unt, se stinge cu zeamă de lămîie, se adaugă vin, și se lasă să fiarbă. Cînd este gata se adaugă carnea de potîrniche și se lasă să mai dea cîteva clocote. Se servește caldă cu crochete de griș.

Mîncăruri din gîscă și rață sălbatică

Gîsca și rața sălbatică au o carne gustoasă. Pentru friptùri se pot ține la baiț.

Gîscă sălbatică friptă

1 gîscă, un pahar vin, unt, slănină, piper boabe, untură de gîscă.

Se curăță gîsca se pune într-un vas cu boabe de piper și vin și se lasă 24 ore. Apoi se șterge, se învelește în felii de slănină, se leagă, se așează în tavă cu unt și apă și se dă la cuptor. Din cînd în cînd se stropește cu sos. Cînd este gata se scot ațele, se îndepărtează slănina, se pune din nou la tavă, se toarnă un pahar cu vin și se pune în cuptor să se rumenească frumos. Se servește cu cartofi prăjiți, murături sau salată verde.

Gîscă sălbatică cu mere

1 gîscă, 10 mere, 2 linguri unt (50 g), 100 g slănină.

Se curăță gîsca și se spală și se îmbracă în slănină. Se curăță merele, se taie felii și se prăjesc în unt. Cu aceste mere se umple gîsca, apoi se pune într-o cratiță cu unt la cuptor să se frigă pe toate părțile. Cînd este moale se scoate slănina și se lasă gîsca să se rumenească. Se servește caldă cu garnitura de mere.

Rață sălbatică umplută

1 rață, sare, piper, 2 cepe, 1/2 kg ciuperci, 2 linguri unt (50 g), 1/4 kg smîntînă, sare, 2 linguri făină (40 g), 1/4 kg carne tocată.

Rața sălbatică se ține cu tot cu pene, 24 ore în apă rece.
Se curăță rața, se spală în apă cu sare. Se prepară umplutura astfel: se spală și se curăță ciupercile, se taie felioare, se prăjesc în unt și se lasă să fiarbă în sosul lor, înăbușit. Se călește ceapa și se toarnă peste ciuperci. Se adaugă smîntîna amestecînd, se sărează și cu această compoziție se umple rața. (Se poate adăuga în loc de carne tocată, ouă răscoapte și tocate, sau pîine albă înmuiată în lapte, stoarsă și amestecată cu ou, smîntînă, pătrunjel verde tocat). Apoi se pune rața la fript în cuptor fierbinte timp de 45—50 minute.

Rață sălbatică cu măsline

Se prepară la fel ca rața domestică cu măsline.

Rață sălbatică friptă pe varză

1 rață, slănină, 1 pahar cu vin (250 g), sare, piper, cimbru, 1 foaie dafin, 1 păhărel coniac, 1 lingură untură, o varză acră.

Rața vînată se ține 24 ore la rece. Apoi se curăță de pene și de viscere, se spală și se șterge bine. Se învelește cu felii de slănină și se leagă cu ață, se așează în tavă cu un pahar de vin, un păhărel coniac, piper, boabe, dafin, cimbru, una lingură cu untură și se dă la cuptor.
Separat se călește varza acră cu feliuțe de slănină. La masă se așază varza pe o farfurie și peste varză se pune rața de pe care s-au scos feliile de slănină.

Rață sălbatică la frigare (vînătorește)

1 rață, sare, 1/2 litru vin, 1 linguriță oțet, 1 lingură unt (50 g), zeamă de lămîie, murături.

Se curăță rața, se spală și se ține 5—6 ore în vin, în care s-a pus oțetul. După aceea se scoate, se șterge, se unge cu unt și se înfige în frigare. Se așează la foc, și în timp ce se frige se unge mereu cu unt. Cînd este gata friptă se scoate, se stropește bine cu zeamă de lămîie și cu unt și se servește cu murături.

Rață sălbatică friptă

Se prepară la fel ca „Gîscă friptă".

MÎNCĂRURI DIN CARNE DE VITĂ, PORCINE ȘI OVINE



Carnea de mamifere este un aliment necesar, dar nu trebuie consumată în mod exclusiv ci asortată cu legume. Cea mai indicată pentru consum este carnea slabă. Carnea grasă și cea de vînat se digeră mai greu. Carnea de la animalele mature se digeră mai ușor decît cea de la animale tinere.
Carnea are rol important în creșterea și nutriția omului, contribuie la dezvoltarea sa fizică. În mare, componența cărnii slabe de vacă este următoarea, pentru 100 g carne: proteine 20,9 g, grăsime 1,6, calorii 101 unități; componența cărnii slabe de porc: proteine 20 g, grăsimi 4,7 g, calorii 125 unități. Deci carnea slabă de porc conține de aproape patru ori mai multe grăsimi decît cea de vacă slabă.
Carnea de vacă se împarte în calități diferite:
— carnea de calitatea I se găsește pe partea superioară și posterioară a animalului și anume: mușchii, vrăbioarele, rasolul fără os, capacul sau rasolul alb;
— carne de calitatea a II-a se găsește în partea scapulară și dorsală și anume: pulpa, mușchii din deșert (coaste), antricoatele, spata, partea superioară a picioarelor anterioare adică rasolul, fleica superioară;
— carne de calitatea a III-a se găsește la picioare, cap, în mușchii abdominali, la gît și în părțile inferioare de la picioare.
De la animale se mai consumă și:
— creierul, care se aseamănă în compoziție cu gălbenușul de ou, bogat în proteine, grăsimi, fosfor, este ușor de digerat și este hrănitor. Compoziția creierului la 100 g este: proteine 12 g, grăsimi 14 g, calorii 120 ș.a.;
— măduva din oase conține multă grăsime (97%) este hrănitoare, dar se digeră mai greu;
— ficatul este hrănitor. Conține la 100 de g: proteine 20 g, grăsimi 6 g ș.a.;
— limba de vacă este hrănitoare și nu se digeră greu;
— rinichii sînt mai buni de la animale tinere;
— inima are calitățile cărnii.
Carnea nu se pune la foc sărată sau în apă rece. Se sărează cînd este aproape gata. Sarea și apa rece fac să iasă sucurile din carne și deci să devină fadă, cu puține vitamine și săruri minerale.
Carnea friptă în grăsime este mai greu de digerat deoarece se încarcă cu un plus de grăsimi.
Carnea fiartă este mai bogată în principii alimentare decît cea crudă, dar mai săracă în săruri minerale.

Dintre cărnuri, cea de vacă este mai ușor de digerat, apoi urmează carnea de berbec. Mielul și porcul, mai ales purcelul de lapte, sînt mai greu digerabile dar sînt... foarte gustoase!

Mîncăruri din carne de vacă

Carnea de vacă este un aliment necesar organismului, dar nu în exclusivitate. Bucătăria românească, din cele mai vechi timpuri, a inventat o mulțime de preparate din această carne pe care a combinat-o cu legume sau fructe și a contribuit în acest fel la pregătirea unor prînzuri variate.

Rasol de carne de vacă

1 kg carne rasol (din rasol alb sau os cu măduvă), legume, sare, apă.

Carnea rasol se pune în apă fierbinte la fiert. După ce s-a scos spuma, se adaugă legumele ca să dea gust rasolului și se lasă să fiarbă la foc mic. Sarea se adaugă cînd carnea este aproape gata. Atunci se pun și 3—4 cartofi curățați și spălați. Cînd totul este fiert, supa se strecoară. Rasolul se servește cu cartofii și legumele fierte în supă și cu sos de usturoi, de hrean, de muștar sau sos de roșii ș.a. (vezi capitolul „Sosuri"). Se garnisește cu pătrunjel verde.

Rasol cu ciuperci

1 kg rasol, 1/2 kg ciuperci, sare, piper, pesmet, 1 ceașcă supă de carne, 1 pahar cu vin alb, 1 linguriță unt.

Se taie rasolul în felii subțiri și se așează într-o tavă. Peste ele se pun ciupercile fierte și tăiate fin. Se adaugă sare, piper și se presară pesmet. Se toarnă puțină supă și vin și se pun bucățele de unt. Se dă la cuptor pentru 30 minute. Cînd rasolul este scăzut, se servește. În lipsă de rasol se fierbe o limbă de vacă.

Fripturi

Fripturile sînt preparate din carne, ușor de digerat dacă sînt fripte după toate regulile igienei alimentare. Friptura se pune în grăsime fierbinte și se întoarce pe toate părțile pînă capătă o culoare albicioasă, ceea ce indică coagularea albuminelor care nu lasă să mai iasă sucurile hrănitoare din carne. În acest mod friptura este suculentă, plăcută la gust, fragedă. După ce a prins culoarea albicioasă, se adaugă puțină apă, puțin vin și se lasă să fiarbă înăbușit pe plită sau la cuptor, avînd grijă să se întoarcă din cînd în cînd pe toate părțile și să se stropească cu apă caldă. Nu se stropește cu sosul în care se rumenește căci capătă gust amărui. Friptura este gata, cînd intră ușor furculița în carne.

Cînd friptura se frige la grătar, atunci se unge cu untdelemn carnea și se lasă să stea așa 3—4 ore ore, apoi se așează pe grătarul uns și se pune la foc. Carnea se lasă pe grătar să stea pînă se albește pe partea dinspre foc, apoi se întoarce repede și pe partea cealaltă, ca să se coaguleze albuminele. Apoi se frige la foc mic pe ambele părți.

Cînd friptura se face la frigare atunci carnea se unge cu apă rece și cu unt, după ce s-a coagulat albumina pe toată suprafața cărnii. Frigarea se învîrte tot timpul deasupra focului.

Cînd se frig tocături, pîrjoale etc., atunci carnea se pune în grăsime fierbinte ca să se coaguleze albuminele și se întorc repede pe ambele părți, apoi se lasă să se rumenească. Dacă se pun în grăsime rece, carnea se îmbibă cu untură și devine greu de digerat.

Friptură din mușchi de vacă

Mușchiul de vacă nu se spală ci se curăță de pielițe și se șterge cu un șervet ud.

Mușchi de vacă în sos de vin la cuptor

1 1/2 kg mușchi de vacă, 4—5 căței usturoi, cimbru, 1 1/2 pahar cu vin, sare, boabe de piper, slănină.

Se pregătește mușchiul și se împănează cu usturoi și bucățele de slănină, se pune într-o cratiță cu untdelemn, și se lasă pe foc pînă se albește peste tot, întorcîndu-l, apoi se adaugă cimbru, vin și sare, se dă la cuptor să fiarbă acoperit la foc potrivit și din cînd în cînd se toarnă peste mușchi, cu lingura, apă caldă; se întoarce mușchiul cînd pe o parte, cînd pe alta. Cînd mușchiul este gata, se scoate capacul și se lasă să se rumenească. Se scoate, se taie felii și se servește cu sosul lui și cu legume sote.

Mușchi la frigare în sos de smîntînă

1 mușchi de vacă, 100 g slănină, 1 lămîie, 2 linguri cu smîntînă, sare, piper.

Se curăță mușchiul de pielițe și grăsimi, se bate puțin cu ciocanul de carne, se împănează cu bucățele de slănină proaspătă, se presară sare și piper și se lasă așa vreo 2 ore. Apoi, se pune în frigare și se frige încet, la foc potrivit. Sub mușchi se pune un vas în care să se scurgă sucul ce-l lasă mușchiul. Din acest sos, se ia cu lingura și din cînd în cînd se unge mușchiul. Cînd este gata fript, se ia tava cu sos și se pune în sos smîntîna, zeama de lămîie și se lasă pe foc să fiarbă foarte puțin. Acest sos se pune peste mușchi cînd se servește.

Mușchi la frigare împănat

1 mușchi de vacă, untdelemn, slănină, sare.

Se curăță mușchiul și se împănează cu feliuțe de slănină. Se unge mușchiul cu untdelemn, se învelește în hîrtie pergament unsă cu untdelemn și se prinde hîrtia cu clame de metal. Se înfige în frigare și se așază deasupra jarului învîrtind mereu frigarea, ca mușchiul să se frigă uniform. Din cînd în cînd se unge hîrtia cu untdelemn. Cînd este gata se scoate hîrtia cu grijă și se păstrează sucul scurs în ea; se rumenește mușchiul la suprafață ținînd frigarea deasupra jarului și învîrtind-o. Apoi se scoate din frigare, se taie felii, se stropește cu sucul lăsat de mușchi și se servește cu legume.

Mușchi la frigare cu usturoi

1 mușchi, sare, piper, cimbru, zeamă de usturoi, 500 g vin.

Se curăță de pielițe mușchiul, și se taie felii mai groase, se sărează și se lasă 1 1/2 oră în vin. Apoi se scot feliile, se piperează, se pune cimbru, se ung cu zeamă de usturoi și se pun în frigare pe jar, învîrtindu-le mereu să se rumenească frumos.

Mușchi de văcuță la grătar

1 mușchi de vacă, unt, pătrunjel verde zeamă de lămîie.

Se curăță mușchiul, se taie felii groase și se pun pe grătar, frigîndu-le puțin pe ambele părți. Mușchiul să rămînă mustos, în sînge. Cînd este gata se așază pe farfurie și se pune deasupra cîte o bucățică de unt proaspăt, cîteva foi de pătrunjel verde și zeamă de lămîie.
Se servesc cu cartofi pai și salată verde.

Fleica

1 kg fleici, 25 g untdelemn (1 lingură), mujdei, sare, piper.

Se iau fleicile și se ung cu mujdei, se sărează și piperează și se lasă o oră. După aceea, se așază fleicile pe grătar și se pun la foc domol pînă prind o cojiță; apoi se ung cu untdelemn și se mai lasă pe grătar la foc domol, întorcîndu-le.

Muche la grătar

Muchea se numește partea mai groasă de la burta vacii și se frige la grătar la fel ca fleica.

Curelușe la grătar

Curelușele nu sînt altceva decît mușchiuleții cilindrici ce se găsesc de-a lungul șirii spinării; se frig la grătar și se servesc cu garnituri de cartofi pai și cu salate.

Friptură de văcuță cu sos

1/2 kg carne de la pulpă sau mușchi, 1/2 morcov, 1/2 țelină, 1 ceapă, 3 căței de usturoi, o linguriță cu muștar, o lingură cu smîntînă, 2 linguri cu suc de roșii, 1/2 pahar cu vin alb, cimbru, 10 ciuperci.

Se taie carnea felii, se aranjează în cratiță minune (care se închide ermetic), iar cine nu o are pune carnea în orice cratiță. Se sărează carnea; morcovul, țelina se rad pe răzătoarea mică, ceapa se toacă mic, ciupercile la fel și usturoiul și se pun sub carne. Se pune un capac și se lasă pe foc mic, cu untdelemn sau unt, să mustească în sosul ei pînă scade. Apoi se dă la cuptor adăugînd 1/2 pahar apă, vinul și sucul de roșii și se lasă să se rumenească încet. Cînd este gata se adaugă muștarul și smîntîna. Acest sos este delicios și se servește cu friptura.

Mușchi Chateaubriand

Mușchiul Chateaubriand este cunoscut în toată lumea și se numește așa deoarece a fost inovat de bucătarul scriitorului francez Chateaubriand.

1 mușchi de vacă, unt, pătrunjel verde.

Se curăță mușchiul, se șterge și se taie în lung în trei părți, în așa fel încît partea din mijloc să rămînă mai groasă, dar subțiri de tot părțile laterale desprinse. Se așază aceste trei bucăți așa cum a fost mușchiul inițial, — se pot lega cu sfoară — și se pune pe un grătar dublu la jar foarte viu. Se întoarce grătarul din cînd în cînd astfel ca mușchiul să fie bine cuprins. Se lasă în grătar cam o oră, o oră și ceva. Părțile exterioare dau posibilitatea să se observe dacă nu se arde mușchiul. Cînd feliile exterioare s-au fript foarte bine, se scoate mușchiul din grătar, se scot sforile, se desprind cele două părți laterale și se îndepărtează, iar partea mai mare din mijloc va trebui să aibă o culoare roșie, să fie suculentă și fragedă. Se pun bucățele de unt și se presară pătrunjel verde. Se servește fierbinte. De obicei astăzi, mușchiul Chateaubriand se prepară după rețeta „Mușchi la grătar".

Mușchi cu legume sote (Turnedou)

1 mușchi de vacă, 1 lingură (25 g) unt, sare, piper, o legumă preparată sote (mazăre, morcov, cartofi etc.).

Se taie mușchiul bucăți groase de un deget, se presară piper, se ung cu unt și se frig într-o tigaie în care s-a pus unt. Se frig întîi pe o parte, cam 5—6 minute, apoi pe cealaltă tot 5—6 minute. Cînd este gata se presară sare. În acest timp se prăjesc

felii de pîine groase de 1 cm. Se așază feliile de pîine pe farfurie și pe ele se așază feliile de friptură. Deasupra se toarnă sosul de unt. Se servește cu un sote sau cu cartofi prăjiți.

Mușchi cu ceapă (Rosbraten)

1 mușchi de vacă sau vrăbioare, o lingură (25 g) unt, 3—4 cepe, sare, piper.

Se curăță și se șterge carnea, se taie felii groase de un deget. Dacă sînt vrăbioare se scoate mușchiul de pe os, se bate puțin cu ciocanul de carne. Se piperează și se prăjesc în unt, într-o tigaie cu coadă, la foc tare, pe ambele părți, pe rînd. Se sărează, se scot pe o farfurie caldă. Se taie ceapa mărunt și se călește în untul în care s-a fript carnea și cînd este gata se toarnă peste carnea friptă. Se servește cu salate.

Friptură la tavă

1 kg carne moale de la pulpă sau mușchi de vacă tînără, 200 g slănină proaspătă, 1 pahar cu vin, boabe de piper, sare, 1/4 kg orez.

Se curăță carnea de pielițe, se taie felii, se sărează, se piperează. Slănina se taie felii subțiri. Se învelesc feliile de carne în felii de slănină, se fac rulou și se leagă cu ață, se pun în tigaie la cuptor să se frigă pînă slănina s-a rumenit. Se scot din cuptor, se pun în altă cratiță cu sosul ei, se toarnă vinul, se adaugă boabe de piper și enibahar, 1/2 pahar zeamă de carne și se pune din nou în cuptor la foc mic; se unge cu sos din cînd în cînd. Cînd sînt gata se scot ațele, se îndepărtează slănina, iar feliile de carne se aranjează pe farfurie ovală și se garnisesc cu orez fiert în zeamă de carne. Se poate frige carnea și întreagă făcută rulou și învelită în slănină. Cînd este gata se taie felii.

Vrăbioare la tavă

4—5 vrăbioare, sare, usturoi, cimbru, 1/2 pahar vin, untdelemn, 1/2 pahar cu apă.

Se șterge carnea, se sărează, se pune într-o tavă cu untdelemn, se adaugă usturoi, cimbru și vin, 1/2 pahar cu apă și se dă la cuptor la foc mic. Din cînd în cînd se stropesc cu apă caldă și se întorc. Cînd carnea este moale, frumos rumenită și sosul scăzut este gata. Se servesc cu fasole verde sote, sau cartofi pai, morcov sote etc.

Antricot la tavă

Se prepară la fel cu „Vrăbioare la tavă".

Antricot la grătar

Se pregătește la fel ca și „Mușchi la grătar". Cît timp se frige se unge din cînd în cînd cu unt.

Biftecuri

Biftec înseamnă „o felie de carne de vacă" și vine de la cuvîntul englezesc beefsteack. Biftecul se prepară din felii mai groase de carne fripte la tavă sau grătar, dar lăsate mai mult în sînge, să mustească sucul de carne cînd tai friptura. Biftecul se servește cu sosuri anumite, cu ouă, legume sote, spaghete, ciuperci etc. Carnea nu trebuie să provină din vite prea bătrîne.

Biftec cu ciuperci

500 g pulpă de vacă, sare, piper, unt, 15 ciuperci, pătrunjel verde, 1/2 pahar cu vin, 2 ouă răscoapte.

Se taie pulpa felii subţiri, se bat, se sărează, se piperează puţin, se bate în făină şi se prăjesc în unt. Se prepară un sos din ciuperci, pătrunjel verde tocat, sare, piper, vin şi se dă la cuptor să fiarbă încet; cînd a scăzut şi ciupercile sînt moi sosul este gata. Se amestecă cald cu felii de ou răscopt şi se serveşte acest sos cu biftec.

Biftec la grătar cu ou

1 muşchi de vacă tăiat felii, cîte felii de carne atîtea ouă răscoapte, pătrunjel verde tocat, zeamă de lămîie, sare, piper, o lingură unt, 2 linguri untdelemn.

Se taie muşchiul în felii şi se ung cu untdelemn şi piper; se aşază pe grătar să se frigă, iar sucul ce iese din ele să se strînge într-o farfurie sau tigăiţă. Se toacă ouăle răscoapte, se toacă şi pătrunjelul, se amestecă şi se stropeşte cu zeamă de lămîie. Cînd biftecurile sînt gata fripte pe ambele părţi, se aşază pe o farfurie şi deasupra se pune din compoziţia de ouă, se stropesc cu unt topit cald şi se servesc calde. Se pot pune şi ouăle întregi, făcute ochiuri şi puse pe fiecare felie de biftec.

Biftec în rulou la tavă

Un muşchi de vacă, unt, sare, piper, 1 căţel de usturoi.

Se curăţă carnea de pieliţe, se taie felii mai grosuţe şi se şterg cu un şervet ud; se bat puţin cu bătătorul de carne, apoi se rulează, se leagă cu aţă, se pun în tigaie cu o lingură cu unt, piper usturoi şi se frig la un foc moale adăugînd cîte una lingură apă ca să se pătrundă bine; apoi se face focul mai mare şi se rumenesc. Se pune sare şi se servesc cu cartofi pai şi salată după ce au fost scoase aţele.

Muşchi umplut cu ouă

1 muşchi de vacă, 1 pahar cu vin, 3—4 ouă răscoapte, o foaie de dafin, sare, piper.

Se curăţă muşchiul, se despică în lung la mijloc, se presară puţină sare, puţin piper şi se toarnă vin. Se strînge încet, să se îmbibe muşchiul cu vin. Apoi se curăţă ouăle răscoapte de coajă şi se aşază în muşchi, cap la cap, şi se strînge muşchiul ca un rulou, se leagă cu aţă. Se pune într-o tavă unt, o ceapă tăiată mic, vin, şi apă, se aşează muşchiul şi se dă la cuptor. Se stropeşte, din sfert în sfert de oră, cu sosul în care se rumeneşte, sau cu puţină apă pusă în sos. Cînd este gata se taie felii subţiri şi peste ele se pune sosul în care s-a fript. Se serveşte cu garnitură de orez.

Muşchi cu sos de vin la tavă

1,5 kg de muşchi, 1 lingură cu unt, 100 g slănină, sare, 3 căţel de usturoi, piper, 1 pahar cu vin.

Se pregăteşte muşchiul pentru gătit, se împănează cu bucăţele de slănină şi usturoi tăiat subţire. Se aşază în tavă, se unge cu unt, sare şi piper, se toarnă vinul şi se dă la cuptor. Din cînd în cînd se stropeşte cu apă caldă pusă în sos; între timp se mai pune puţină apă sau zeamă de carne şi se mai întoarce cînd pe o parte cînd pe alta. Cînd este gata şi frumos rumenit se scoate. Se taie felii şi se serveşte cu cartofi pai, sote de fasole verde făcute în unt.

Muşchi de văcuţă la tavă cu ciuperci

5—6 felii de muşchi sau vrăbioare, 100 g unt, 1 lingură (20 g) făină, 1/2 pahar vin roşu, 10 ciuperci albe, 1 pahar cu apă.

Se şterg feliile de carne cu un şervet şi se prăjesc în unt. Se scot şi se pun pe o tavă să stea la cald. Se spală, se taie şi se prăjesc separat ciupercile. În untul în care s-a prăjit carnea se pune făina şi se amestecă; se adaugă vinul, apa şi ciupercile şi se lasă să fiarbă. Apoi se pune peste ciuperci friptura şi se lasă să fiarbă împreună încă 20 minute. Se aşează pe farfurie caldă bucăţile de carne şi peste ele se toarnă sosul cu ciuperci.

Muşchi de vacă picant

1 kg muşchi de vacă, 25 g muştar, 1 ceapă mare, 1 pahar cu vin alb, cimbru, 100 g unt (4 linguri).

Se curăţă muşchiul, se şterge cu o cîrpă curată şi se pune într-o cratiţă. Ceapa se taie felii foarte subţiri şi se presară peste muşchi apăsînd cu mîna, apoi se unge cu muştarul. Se lasă aşa 24 de ore. A doua zi se şterge muşchiul de muştar şi ceapă (nu se spală). Se pune untul într-o tavă, se lasă să se topească pe foc, apoi se aşază muşchiul, se toarnă vinul, se pune cimbrul şi se dă la cuptor. Din cînd în cînd se stropeşte cu sosul lui. Cînd este gata se serveşte cu cartofi prăjiţi şi salată sau murături.

Muşchi fript în marinată

1 kg muşchi de vacă, 1/2 pahar oţet, 1/2 pahar untdelemn, 2 cepe, 1 morcov, 250 g slănină, sare, piper, una foaie dafin, pătrunjel verde, cimbru.

Se curăţă muşchiul. Se taie felii subţiri legumele. Se aşază într-o cratiţă legumele şi peste ele se pune muşchiul. Se toarnă oţetul şi untdelemnul. Se lasă pînă a doua zi, timp în care se întoarce muşchiul de mai multe ori, cînd pe o parte, cînd pe alta. A doua zi se scoate muşchiul, se rulează, se înveleşte în felii de slănină şi se leagă; se aşază peste legume în cratiţa cu sosul marinat şi se pune la foc mic să se frigă încet şi bine. Cînd este gata fript şi fraged se scoate muşchiul, se dezleagă şi se îndepărtează slănina. Legumele din sos se dau prin sită şi se pun în tigaie adăugînd 2—3 linguri de vin şi una lingură cu smîntînă şi se pune la cuptor să se rumenească puţin, fără muşchi. Se serveşte cald, turnat în farfurie peste feliile de muşchi.

Tocături din carne de vacă

Mîncărurile din carne tocată de vacă sînt uşoare, se digeră bine, sînt plăcute la gust, mai ales dacă sînt combinate cu diferite legume. Arta culinară românească cunoaşte o multitudine de preparate naţionale din carne tocată, din care vom arăta cîteva din cele mai importante. Carnea se curăţă de pieliţe, tendoane, vine ş.a. care modifică elasticitatea, structura şi desigur gustul preparatului. Dacă vita a fost prea bătrînă la carnea tocată se adaugă puţin pesmet care îi dă ardeiului umplut o structură mai pufoasă, nu tare. Carnea bătrînă se amestecă cu puţină slănină de porc la tocat.

Ardei umpluți cu carne

10—12 ardei, 6—7 roșii, 500 g carne de vacă, se poate amesteca și cu carne de porc, 2 linguri (50 g) orez, 1 ceapă, pătrunjel verde, untdelemn, sare, piper, 200 g smîntînă.

La orice tocătură carnea este bună mai grasă.
Carnea se taie bucățele și se dă prin mașină împreună cu ceapa; se pun în carne 2 linguri cu untdelemn, sare, verdeață tocată, orezul umflat puțin în apă fierbinte. Cine dorește pune și piper. Ardeii se spală bine, se taie cu căpăcel la codiță, care se îndepărtează, se scot semințele și vinișoarele din interior. Cine dorește poate să-i rumenească puțin în ulei, după ce s-au umplut. Apoi se umple cu carne, se pune cîte o bucățică de roșie peste carne ca să nu iasă din ardei. Se așază într-o cratiță unul lîngă altul în picioare sau culcați, se toarnă peste ei sos de roșii cu apă ca să-i acopere, se mai pun 3 linguri cu untdelemn, sare, puțină verdeață și se dau la cuptor să fiarbă. Cînd sînt fierți, se toarnă peste ei un pahar cu smîntînă în care s-a amestecat o linguriță cu făină. Se mai lasă să dea 2—3 clocote și se servesc calzi.

Dovlecei umpluți cu carne de vacă

6—7 dovlecei, 350 g carne, pătrunjel verde, 1 ceapă, cîteva codițe de ceapă verde, 2 linguri orez, 8—10 roșii, unt sau untdelemn, sare, piper, 2—3 linguri smîntînă (50—75 g), 1 ou.

Se toacă carnea de două ori prin mașină și se amestecă cu un gălbenuș de ou, ceapă muiată puțin în unt pe foc, orez puțin fiert, pătrunjel verde tocat, sare și piper. Se rad dovleceii, se scobesc dar nu prea tare și se umple cu carnea pregătită. Se prăjesc ușor în unt și se așază într-o cratiță. Se toarnă apă pînă la jumătatea dovleceilor și se adaugă una lingură unt. Se pune să fiarbă. Cînd apa a scăzut, se adaugă sos de roșii și pătrunjel verde, sare și se dau la cuptor să mai fiarbă. După ce au fiert se toarnă trei-patru linguri cu smîntînă în care s-a amestecat una linguriță de făină. Se lasă să mai dea două clocote.
Cine dorește dovlecei dietetici, să nu călească ceapa și să nu rumenească dovleceii.

Gulii umplute cu carne de văcuță

6—7 gulii, 300 g carne, 2 linguri orez (50 g), 1 ceapă, 2 linguri pătrunjel și mărar verde, 100 g cașcaval ras, 1 lingură unt, sare, piper.

Se dă prin mașină carnea și se amestecă cu orezul bine spălat, ceapa și verdeața tocată. Se pune sare și piper. Carnea se poate prepara și călită la foc ca și la pateuri. Se curăță guliile de coajă, se taie un căpăcel în partea de sus, se pun într-o cratiță și se toarnă peste ele apă clocotită. Se pun să fiarbă pînă se înmoaie. Se scot, se lasă să se răcorească; se scoate cu o linguriță miezul care se dă prin sită, apoi se amestecă cu compoziția de carne. După aceea se umplu guliile și se pun într-o cratiță. Se presară cașcaval ras, se pun bucățele de unt și se dă la cuptor pentru 30 de minute.

Praz umplut cu carne de văcuță

6—7 praji partea albă, 500 g carne preparată ca pentru „Ardei umpluți", untdelemn, boabe de piper, verdeață.

Prazul se curăță, se taie în lungime de circa 10 cm, se opărește, se scot părțile din interior apăsînd cu degetul ca să apară ca niște tubri. Se umple aceste tuburi de praz cu compoziția de carne. Într-o cratiță în care s-a pus untdelemn se așază bucățile de praz umpluți, se prăjesc puțin, se toarnă apă, suc de roșii, verdeață tocată și se dă la cuptor.

Roșii umplute cu carne de văcuță

10 roșii, 500 g carne, 1 ceapă, pătrunjel verde, 2 linguri rase cu orez, 4—5 linguri cu smîntînă, sare, 1 ou, piper.

Roșiile se spală și se taie cîte un căpăcel care să rămînă prins de roșie într-o parte. Se scobesc roșiile și miezul se pune la fiert. Roșiile scobite se așază cu gura în jos să se scurgă.
Carnea se dă de două ori prin mașina de tocat și se amestecă cu ceapa tocată mic. Se pune unt într-o cratiță și se adaugă carnea, se acoperă și se lasă să fiarbă în sucul ce-l lasă carnea. Cînd începe a se rumeni se ia de pe foc și se adaugă pătrunjel verde tocat foarte mic. După ce s-a răcit, se adaugă un ou, sare, piper și orezul fiert pe jumătate, două-trei linguri sos de roșii dat prin sită. Se amestecă bine și se umple cu această compoziție roșiile. Se acopere umplutura cu căpăcelul roșiei. Se aranjează roșiile într-o cratiță, se toarnă peste ele sos de roșii dat prin sită, puțină apă și se dă la cuptor să fiarbă. Cînd sosul a scăzut sînt gata. Se servesc cu smîntînă.

Varză umplută

O varză potrivit de mare, 500 g carne, un ou, o ceapă, untdelemn, o ceașcă de bulion, una cu borș, 3 linguri smîntînă.

Se curăță varza de foile veștede, se scoate cotorul fără să se desprindă foile. Se dă carnea prin mașină; se pune cu untdelemn o ceapă să se înmoaie, apoi se adaugă carnea și se prăjește puțin, se adaugă oul, sare, piper și se umple varza punînd compoziția între foi. Se strîng bine foile și se așază varza într-o cratiță, se toarnă peste ea bulion, borș și se lasă să fiarbă încet, în cuptor. Cînd este gata se toarnă peste varză smîntîna.

Sărmăluțe cu carne de vacă

1 kg carne de vacă, 150 g slănină, sare, 1 ceapă, 2 linguri (50 g) cu orez, pătrunjel verde, piper, untdelemn, varză sau frunze de viță, frunze de tei sau de potbal. Dacă carnea este prea bătrînă se amestecă la tocat cu 100 g slănină de porc pentru a fi mai pufoasă și a nu se întări.

Se spală bine orezul, se pune cu apă cît îl cuprinde ca să se umfle pe foc. Ceapa se toacă și se pune cu ulei pe foc să se călească puțin. Carnea și slănina se dă prin mașină, apoi se amestecă cu orezul, cu ceapa, pătrunjel verde tocat, sare, piper și 2—3 linguri cu untdelemn. Dacă se fac cu foi de varză, se pregătește varza ca și la sarmalele cu carne de porc. Dacă se fac cu frunze de viță sau de tei se spală frunzele în multe ape calde și apoi se opăresc cu apă fierbinte ca să devină moi, să se poată înveli sărmăluțele. Se aranjează în cratiță și se toarnă apă, se pune o frunză de dafin, cîteva boabe de piper, se umple cu apă și se pun la foc mic să fiarbă puțin, apoi se dau la cuptor. După ce au fiert pînă la jumătate se adaugă bulion de roșii, se gustă, și dacă mai este nevoie de sare se mai pune puțină. Se adaugă borșul și se pun din nou la cuptor. Cu cît stau mai mult în cuptor la foc mic, cu atît sînt mai bune. Se servesc cu smîntînă și mămăligă.

Musaca de vinete

600 g carne de vacă, 2 cepe, 1 ou, 1/2 pahar cu suc de roșii, pătrunjel verde, 200 g unt, 1 lingură smîntînă, 1 ardei gras și eventual pesmet dacă vita a fost bătrînă.

Carnea se toacă prin mașină. Ceapa se taie foarte mic și se amestecă într-o cratiță cu carnea. Se pune o lingură de unt și se lasă să fiarbă în zeama ce o lasă carnea, amestecînd din cînd în cînd, pînă începe a se rumeni. Se dă deoparte și se lasă să se răcească. Apoi se amestecă cu oul, pătrunjelul verde tocat, sare, piper și smîntînă. Se curăță vinetele în șuvițe, deci nu de tot, se taie felii în lungime, se presară puțină sare pe ele și se lasă să se scurgă zeama amară din ele. După aceea, se șterg cu un șervet, și se prăjesc în unt, pe ambele părți. După ce s-au prăjit toate, se aranjează un rînd de felii pe fundul unei crătițe și de jurîmprejurul cratiței în picioare. Se pune un strat de carne și peste ea se împrăștie ardei gras tocat mic și felii subțiri de roșii jupuite de pieliță și fără semințe. Se mai așază un rînd de felii de vinete și iar un rînd de carne, ardei și roșii și deasupra un rînd de felii de vinete peste care se așterne un strat de feliuțe subțiri de roșii. Se toarnă apoi un pahar cu suc de roșii și se pun la cuptor să se coacă. Cînd este gata coaptă, se bate un ou și se toarnă deasupra. Se mai lasă zece minute în cuptor.

Musaca de țelină

1 kg carne, 3 țeline mari, 2 cepe, sare, piper, 1 ou, 6 roșii mici, 2 linguri cu făină pentru sosul alb, 100 g unt, 100 g cașcaval ras, 1 pahar lapte, 1/2 pahar sos de roșii.

Se curăță carnea de pielițe, se spală, se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat. Ceapa se toacă și se pune în tigaie cu 50 g unt și jumătate pahar apă, să fiarbă. Cînd este fiartă se adaugă în carne; se mai adaugă și pătrunjelul verde tocat, restul de unt, se amestecă și apoi totul se răstoarnă în cratița în care a fiert ceapa. Se acopere și se lasă să fiarbă în zeama care o lasă carnea, la foc mic. Cînd zeama a scăzut se mai lasă pe foc pînă se rumenește carnea, amestecînd cu lingura. Se ia de pe foc se lasă să se răcorească și se adaugă ou, sare, piper și se amestecă bine. Țelina se curăță și se fierbe întreagă. După ce a fiert se lasă să se răcorească, apoi se taie felii. Se ia un vas de sticlă incasabilă sau o cratiță, se unge cu unt și se așează un rînd de felii de țelină, un rînd de carne și se repetă pînă se termină și carnea și țelina. Deasupra să fie un strat de țelină. Se toarnă un strat de sos alb (vezi rețeta „Sos alb") în care s-a pus cașcaval ras și peste el jumătate pahar suc de roșii. Se presară cașcaval ras și din loc în loc se așază cîte una roșie mică. Se dă la cuptor.

Musaca de carne de vită cu cartofi

Carnea se prepară ca și la „Musacaua de vinete".

1 kg cartofi, 2 linguri cu smîntînă, sare, 2 linguri cașcaval ras, 1/2 pahar suc de roșii, 2 linguri unt.

Cartofii se pot pregăti în două feluri:

1. Se fierb cartofii în coajă, se lasă să se răcească, se curăță de coajă, se dau prin mașina de tocat și se amestecă cu unt, 2 linguri smîntînă și puțină sare.

Sau:

2. Se curăță cartofii cruzi de coajă, se taie felii și se prăjesc cu untdelemn în așa fel încît fiecare felie să rămînă întreagă.

Prepararea musacalei:

Se unge o cratiță cu unt sau untdelemn, se așază un rînd de cartofi, peste el se pune carnea și deasupra un alt rînd de cartofi. Se toarnă sucul de roșii, se presară cașcaval ras și se dă la cuptor.

Musaca de carne cu varză

Carnea se prepară ca și la „Musacaua de vinete".

1 varză, 250 g smîntînă, untură sau untdelemn, pesmet, 1/2 pahar suc de roșii.

Se taie mărunt varza și se călește în untură. Se unge o cratiță cu untură, se așează un strat de varză călită, peste ea se pune carnea pregătită și deasupra un alt strat de varză călită. Se toarnă sucul de roșii, se presară pesmet și se dă la cuptor. Se servește cu smîntînă.

Cine dorește, poate pregăti musacaua cu frunze întregi de varză în loc de varză călită.

Pîrjoale moldovenești

500 g carne, 1 ou, 1 felioară franzelă, pătrunjel verde, 1 ceapă mare, sare, piper, pesmet sau făină, un cartof mic fiert în coajă.

Se spală carnea, se dă prin mașina de tocat împreună cu pîinea înmuiată și stoarsă și cu cartoful fiert și curățat de coajă. Ceapa se taie mic și se pune cu 4—5 linguri de untdelemn pe foc, să se înmoaie. Pătrunjelul se taie foarte mic. Se amestecă apoi cu carnea tocată, ceapa, pătrunjelul, oul, sare și piper. Se fac pîrjoale mari ovale sau rotunde, se dau prin făină sau pesmet și se prăjesc pe ambele părți în untdelemn fierbinte. Se servesc calde, cu cartofi pai sau morcov sote, sau mazăre și cu salată sau murături.

Pîrjoală la cuptor

500 g carne, 1 felie pîine albă, 1 ceapă, pătrunjel verde, 1 ou, sare, untdelemn, 2 ouă răscoapte, 1 roșie.

Tocătura se pregătește ca și în rețeta „Pîrjoale moldovenești".

Se fierb 2 ouă răscoapte, se curăță de coajă. Carnea amestecată bine cu toate celelalte alimente se modelează în sul. În acest sul se introduc ouăle răscoapte, puse cap la cap și se închid bine în sul, aranjîndu-l cu mîinile unse cu untdelemn. Se pune într-o cratiță puțină apă, o roșie curățată de pieliță și semințe și tăiată mic, puțin untdelemn și se așează sulul de carne și se dă la cuptor. Dar mai dietetică este dacă se coace pe capac în cuptor. În acest scop se ia o cratiță cu apă clocotită, se acoperă cu un capac pus pe dos, uns cu untdelemn și pe el se așează pîrjoala, sul se toarnă puțină apă caldă în jur și se dă la cuptor. Este mult mai dietetică.

Rulou de carne la cuptor

500 g carne, o felie de franzelă, 2 căței de usturoi, 2 ouă, un cartof crud, sare, piper, făină, pesmet, o lingură de făină.

Se spală carnea, se taie bucățele, se dă prin mașina de tocat cu felia de pîine înmuiată și stoarsă. Se amestecă apoi cu un ou, usturoi pisat, cartoful curățat și ras pe

răzătoare; se adaugă sare și piper și se amestecă bine. Se face un rulou care se dă prin făină, prin ou bătut și apoi prin pesmet și se pune să se coacă la cuptor într-o cratiță cu unt fierbinte. Cînd este gata se taie felii și se servește cu morcov sote.

Chifteluțe marinate din carne de văcuță

500 g carne, 1 felie pîine albă, 1 ou, 1 linguriță oțet, sare, piper, piper boabe, 1 frunză de dafin, usturoi, sos de roșii, 1 ceapă, verdeață.

Se curăță carnea și se dă prin mașina de tocat împreună cu pîinea înmuiată și stoarsă. Ceapa se toacă și se înmoaie puțin în ulei și apă pe foc (să nu se prăjească). Se pune puțină verdeață tocată, se amestecă totul cu mîna (se adaugă și oul) și se fac chifteluțe mici rotunde sau plate. Se dau prin făină și se prăjesc. Între timp, se pune într-o cratiță sos de roșii și puțină sare, cîteva boabe de piper, 1 frunză de dafin, usturoi tocat și apă și se lasă să fiarbă cîteva clocote, apoi se pun chifteluțele și se lasă să fiarbă. Cine dorește nu le prăjește, sînt dietetice. Cînd sînt fierte se adaugă 1 linguriță de oțet.

Se fac chifteluțe marinate și cu tarhon. Se pun frunzulițe de tarhon să fiarbă în sos. Sînt foarte bune.

Perișoare cu smîntînă

500 g carne, 1 felie miez de pîine, 1 ceapă, 1 ou, mărar și pătrunjel verde, sare, piper, 150 g smîntînă sau 8 linguri, 1/2 lingură făină (10 g) și una de unt.

Carnea se prepară ca și la „Chifteluțe marinate". Se modelează perișoare rotunde și se pun într-o cratiță cu apă fierbinte să fiarbă timp de 15 minute. Cînd sînt fierte și apa scăzută, se adaugă smîntîna amestecată cu făină și puțină verdeață tocată. Se lasă să fiarbă încă 2—3 clocote. Cînd este gata se mai adaugă două-trei linguri cu smîntînă și puțin unt. Se servesc cu mămăliguță fierbinte.

Mititei

Mititeii își au originea foarte veche în țara noastră. Prima citare a acestui preparat se face prin 1865—1866, în București, pe strada Covaci, la un birt popular cu firma „La Iordachi", unde se mîncau fripturi delicioase și cîrnați, în special cîrnați mici fără piele și care se frigeau pe grătar. Toți clienții cereau cîrnăciori „mititei", adică, mici, fără piele și de atunci le-a rămas numele și rețeta s-a răspîndit în toată țara, a trecut și granița și se bucură de un renume excelent.

Prepararea mititeilor

1 kg carne de vacă de la pulpă amestecată cu carne de la ceafă și cu 60 g seu; cimbru, sare, piper, 4—5 cățel usturoi, 2 boabe de enibahar, 1 vîrf cuțit de bicarbonat.

Se șterge și se taie carnea bucățele și se dă prin mașina de tocat de două ori, împreună cu seul. Se lasă apoi carnea la rece pentru 6—7 ore. După aceea se ia carnea și se amestecă foarte bine cu sare, piper, puțin cimbru, usturoi pisat bicarbonat, puțină zeamă de carne sau apă.

Se aplică la mașina de carne pîlnia de umplut cîrnați și se dă din nou carnea prin mașină. Cînd iese carnea prin pîlnie se lasă în lungime de 7—8 cm și se taie în bucăți cîrnăciori. Se coc pe grătar bine încins. În timp ce se frig se stropesc cu zeamă de carne. Nu trebuie să se frigă prea tare căci se usucă și-și pierd din gust. Cine n-are pîlnie pentru cîrnați poate modela mititeii cu mîna.

Chifteluțe dietetice fierte în aburi

500 g carne, 1 felie franzelă, 1/2 ceașcă lapte, sare, 1 ou.

Se dă carnea și pîinea înmuiată în lapte și stoarsă prin mașină și se amestecă cu ou, sare și o lingură de untdelemn; se frămîntă bine și se fac chifteluțe care se fierb în aburi. Se așează chifteluțele pe o sită care se pune pe o oală cu apă care fierbe, dar sita să nu atingă apa, ci numai aburii care trec prin sită să fiarbă chifteluțele. Se servesc cu soteuri.

Mîncăruri din carne de vacă cu legume

Ghiveci cu carne de văcuță

750 g carne, 3 cepe, 2 dovlecei, 1 vînătă, 2 morcovi, 1/4 kg fasole verde, 100 g mazăre, o mînă de bame, 1/2 conopidă mică, 2 cartofi, 3 ardei grași, 1/4 varză mică, 10—12 roșii, o legătură pătrunjel verde, sare, untdelemn, un castravete verde mai mic, 1 țelină.

Se spală, se curăță carnea și se taie bucăți. Se fierbe în zeama ei, cu puțin untdelemn, acoperit pînă scade și se rumenește puțin. Se curăță ceapa și se taie felii; se rad dovleceii și se taie rondele; se spală vînăta, se curăță de coajă, nu total ci în fîșii și se taie felii; se curăță morcovii, se spală și se taie felioare subțiri; se curăță fasolea verde, se spală și se taie în două în lat; se curăță mazărea, se opăresc bamele; se desface conopida în buchețele după ce a stat 1/2 oră în apă rece; se spală și se taie fîșii ardeii grași; se taie varza șuvițe; se curăță roșiile de pieliță, se scot semințele și se tai felii; se spală, se taie pătrunjelul verde și țelina se taie feliuțe. Se pune în cratița cu carne toate alimentele și se amestecă ușor. Se sărează. Se toarnă un pahar cu untdelemn. Deasupra se pun felii de roșii fără pielițe și semințe. Se pune la cuptor și se lasă să fiarbă. Să fie bine scăzut. Ghiveciul trebuie să se coacă numai în ulei și zeamă de legume.

Mîncare de carne cu țelină

500 g carne, 3—4 țeline, unt sau untdelemn, suc de roșii.

Se spală carnea și se taie bucățele care se pun într-o cratiță cu untdelemn și se lasă să fiarbă înăbușit, în zeama ei, pînă se rumenește, apoi se pune apă și suc de roșii și se lasă să fiarbă. Cînd este aproape gata fiartă, se pune țelina care a fost curățată și tăiată felii mai groase. Se lasă să fiarbă la cuptor pînă scade. Cine dorește, poate prăji mai întîi feliile de țelină în unt sau untdelemn și apoi le pune în cratița cu carne.

Mîncare de carne cu fasole verde

500 g fasole verde, 500 g carne de vacă, 1 ceapă, o lingură (25 g) unt, 2—3 linguri (50—75 g) smîntînă, 1/2 lingură făină (10 g).

Carnea se taie bucățele și se pune într-o cratiță cu untdelemn și ceapa tocată să fiarbă înăbușit pînă se rumenește ușor. Se adaugă apoi apă și se lasă să fiarbă. Se spală fasolea, se scot ațele, se taie în lung și se pun într-o cratiță cu apă fierbinte și sare să se moaie. Sau se folosește fasolea conservată, din comerț. Se strecoară fasolea și se pune peste carne și se lasă să fiarbă împreună. Cînd sînt gata fierte, se adaugă smîntîna care s-a amestecat cu făină și se lasă să mai fiarbă puțin. Dacă se folosește fasole conservată se spală foarte bine în 3—4 ape, ținînd cutia sub duș de apă înainte de a se pune în mîncare.

Mîncare din carne cu morcov

500 g morcov, 500 g carne, 1 ceapă, 1 lingură (50 g) unt sau untdelemn (20 g). Facultativ 2 lingurițe de zahăr (20 g).

Se spală carnea, se taie bucățele, se pune cu unt și ceapă să se rumenească ușor, acoperit cu capac. Apoi se adaugă apă și se lasă să fiarbă înăbușit. Cînd este aproape fiartă carnea, se adaugă morcovii tăiați felii subțiri și se lasă să fiarbă acoperit sau la cuptor. Cine dorește poate adăuga un sos de zahăr ars. Se servește scăzută.

Mîncare de carne cu arpagic

500 g carne, 500 g arpagic, 1 pahar cu vin, 1—2 căței usturoi, 100 g untdelemn, 1 lingură sos de roșii, 1 lingură făină, sare, piper.

Se taie carnea bucățele. Se pune într-o cratiță 2—3 linguri untdelemn și se rumenește carnea. Se adaugă apoi vin, sare, piper și se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic. Din cînd în cînd i se adaugă cîte puțin vin sau apă. Se curăță arpagicul și se rumenește ușor în untdelemn, apoi se pune peste carne și se adaugă usturoi, sosul de roșii și se lasă să fiarbă în continuare pînă scade. Se moaie făina cu apă și se toarnă în cratiță lăsînd să fiarbă în continuare cîteva clocote. Se fierbe la cuptor.

Mîncare de carne de vacă cu fasole boabe albe

500 g carne de vacă, 200 g slănină, 1 morcov, 1 ceapă, 500 g fasole boabe albe, 100 g unt sau untură, 250 g vin.

Se taie carnea și slănina bucățele; se taie ceapa în feliuțe rotunde și morcovul la fel și se pun cu puțină sare și piper într-o cratiță să fiarbă cu un pahar cu vin alb și unul cu apă, la foc mic; cratița se acopere cu capac. Fasolea, care a fost ținută în apă 12 ore, se pune la fiert în apă fierbinte. După ce a fiert bine se scurge și se pune peste carne să mai fiarbă puțin împreună. Cînd se servește, se așează pe farfurie și peste fasole se împrăștie ceapă tăiată feliuțe și rumenită puțin în unt.

Mîncare de carne cu mazăre

500 g carne, 1 kg mazăre boabe, 1 ceapă, untdelemn, verdeață.

Se taie carnea bucățele mici și se pune la foc mic cu ulei și cu o ceapă tocată mic. Se lasă acoperit să mustească în sucul cărnii. Cînd începe a se rumeni se toarnă apă și se lasă să fiarbă. Cînd este gata fiartă se pune mazărea și verdeața tocată, mărar, pătrunjel și se lasă să mai dea 3—4 clocote și este gata. Trebuie să fie scăzută, cu puțin sos.

Mîncare de carne cu praz

1 kg praz, 500 g carne de vacă, 1 ceapă, untdelemn, bulion de roșii, 1/2 lingură făină, cîteva măsline.

Se prepară carnea ca și la mîncarea cu fasole verde dar fără ceapă. Prazul se curăță de prima foaie, se taie bucăți lungi de 4—5 cm și se pune într-o cratiță cu untdelemn și acoperit ca să se moaie și apoi se așează peste carnea care s-a rumenit și se fierbe acoperit. Se adaugă puțin bulion, măslinele fără sîmburi și făina muiată în 2—3 linguri cu apă și se lasă să fiarbă pînă scade. Se adaugă o linguriță cu unt și se servește.

Mîncare de carne de vacă sau mînzat cu vinete

500 g carne de vacă, 2 vinete, 3 linguri ulei, 1 ceapă, 7—8 roșii, 2 căței de usturoi, sare, verdeață.

Carnea se taie bucățele și se pune cu ceapă tocată și cu uleiul în cratiță cu capac la foc mic, să mustească în zeama lor pînă scade și începe a se rumeni. Atunci se toarnă apă ca să acopere carnea și se lasă să fiarbă. Vinetele curățate din loc în loc de coajă se taie felii, se pudrează cu sare și se lasă la presat să iasă zeama amară, apoi se spală și se șterg. Cînd carnea este aproape fiartă se pun vinetele, sos de roșii, verdeață tocată și un praf de făină; se lasă să fiarbă și să scadă. Cine dorește, prăjește vinetele și apoi le gătește.

Carne de mînzat

Carnea de mînzat este gustoasă, mai fragedă dar mai greu de digerat decît cea de vacă. Se poate prepara la fel cu carnea de vacă, dar se fac și mîncăruri specifice care au finețea lor.

Pulpă de mînzat la tavă

1 kg pulpă, 2 linguri unt (50 g) sau untdelemn (40 g), sare, 1/2 pahar cu vin alb.

Se curăță și se șterge carnea, se pune într-o tavă cu unt și se lasă pe plită la foc domol, să se rumenească puțin pe toate părțile. După aceea se toarnă o ceașcă de apă sau supă de carne fierbinte, vinul și se lasă să fiarbă încet, întorcînd-o din cînd în cînd și stropind-o cu apă caldă. După o oră se sărează și se dă la cuptor unde se lasă să se frigă la foc domol încă 1 1/2 oră pînă intră ușor furculița în carne și este frumos rumenită.

Șnițel natur de mînzat

1 kg carne mînzat, untdelemn, sare, piper.

Se șterge carnea, se scot pielițele, se taie felii groase de 1/2 deget, se bat cu ciocanul de lemn și se prăjesc în untdelemn sau unt fierbinte. Se prăjesc întîi pe o parte, apoi pe a doua. Cînd sînt gata se presară sare și piper. Se servesc cu cîte o bucățică de unt și pătrunjel verde tocat puse deasupra.

Șnițel vienez de mînzat

500 g carne, untdelemn, 2 ouă, făină, pesmet, sare.

Se taie carnea de mînzat în felii groase de 1 cm, se bat feliile cu bătătorul de carne, se presară sare, se dau prin făină, ou bătut și apoi prin pesmet și se prăjesc în untdelemn fierbinte, mai întîi la foc iute, apoi la foc mai mic. Se servesc cu piureu de cartofi sau cartofi prăjiți sau fasole verde sote și felii de lămîie.

Frigărui de mînzat

500 g mușchi de mînzat, sare, piper, cimbru, usturoi.

Se curăță mușchiul de pielițe, se șterge cu un șervet ud, se taie bucățele mici și pătrate, cu latura de 3—4 cm, se presară piper, cimbru, cine dorește le unge și cu mujdei de usturoi, apoi se înfig în frigărui (vergele) se ung cu puțin untdelemn și se așează pe grătar. Se întorc și se ung cu untdelemn. Cînd sînt gata se presară sare și pătrunjel tocat. Se servesc cu legume sote sau cu salate.

Fleică de mînzat la grătar

1 kg fleică (curea, deşert sau în piele), untdelemn, sare, piper, cimbru, usturoi.

Se iau fleicile, se curăţă de pieliţe, se ung cu untdelemn şi cu usturoi şi se frig pe grătar pe ambele părţi şi cînd sînt gata fripte se presară pe ele sare, piper şi cimbru. Se servesc cu cartofi pai şi salate. Înainte să se frigă se ţin o oră unse cu sare şi usturoi.

Tuslama de mînzat

1 kg carne, 1 lingură cu făină, 2 ouă, 3 căţei de usturoi pisat, 2 linguri cu oţet, 1 lingură cu unt.

Se fierbe carnea cu tot cu oase. Cînd este gata fiartă se scoate carnea de pe oase şi se aşează pe o farfurie. Apoi se face un sos alb din unt, făină şi stins cu zeama din care a fiert carnea şi se amestecă bine la foc. Cînd s-a îngroşat se lasă puţin să se răcorească, apoi se bat ouăle cu oţetul şi cu usturoiul pisat şi se toarnă peste sosul alb se amestecă foarte bine pe foc şi se toarnă peste carne. Se serveşte.

Felii de carne de mînzat cu haţmaţuchi

1 kg carne, 1 buchet de haţmaţuchi, frunze de tarhon, cimbru, 2 căţei de usturoi, pătrunjel verde, unt.

Se spală carnea şi se taie felii. Se rumenesc în unt. Frunzele de verdeţuri tăiate şi usturoiul se presară peste feliile de carne, adăugînd sare, piper, puţin sos de roşii, 1 pahar zeamă de carne sau apă; se acoperă şi se lasă să fiarbă pînă scade bine. Se serveşte fierbinte.

Escalop de mînzat

1 kg carne de mînzat din regiunea rinichilor, 2 linguri unt sau untdelemn, sare, piper.

Se taie bucăţi de muşchi care se bat puţin cu ciocanul, se dau prin făină şi se prăjesc în unt sau untdelemn, la foc mic, acoperit. Cînd sînt gata pe jumătate, se presară sare şi piper şi se continuă prăjitul. Se servesc cu legume sote.

Rulouri de mînzat cu carne tocată

1 kg carne, verdeaţă tocată, untdelemn, 1 pahar cu vin alb, o foaie de dafin, sare, piper, 1 lingură făină, 10 ciuperci.

500 g carne se taie felii dreptunghiulare şi se bat cu ciocanul de lemn. 500 g carne se toacă prin maşină şi se căleşte puţin în untdelemn, cu verdeaţă tocată şi ciuperci. Se presară sare şi se amestecă. Pe fiecare felie de carne bătută se pune o linguriţă de carne tocată şi prăjită şi se întinde pe toată felia. Apoi se rulează felia şi se leagă cu aţă. Aceste rulouri se pun în untdelemn şi se rumenesc, apoi se toarnă peste ele vinul şi se adaugă foi de dafin, sare, piper şi puţină făină. Se lasă să fiarbă bine în cuptor. Cînd sînt gata, se scot aţele şi se servesc presărate cu pătrunjel verde tocat şi cartofi piure sau prăjiţi.

Muşchi de mînzat umplut cu orez

1 muşchi, 30 g orez, 2 ouă răscoapte, sare, piper, untdelemn, 1 pahar cu vin.

Se taie muşchiul felii, se bat feliile puţin cu bătătorul de carne. Se spală orezul şi se amestecă cu ouăle fierte şi tăiate mic, cu sare, piper şi din această compoziţie se aşterne cîte un strat pe fiecare felie de carne. Se rulează, se leagă cu aţă, se aranjează într-o cratiţă cu untdelemn şi se rumenesc puţin. Se adaugă apoi puţină apă şi se pune să fiarbă înăbuşit. Cînd apa scade se completează cu un pahar cu vin şi se lasă să fiarbă în continuare înăbuşit pînă este gata. Se servesc în sosul în care au fiert, cu salată verde.

Piept de mînzat cu sos

1 kg piept de mînzat, 3 cepe, sare, piper, cimbru, pătrunjel verde, 2 căţei usturoi, 1 pahar cu vin alb.

Se taie pieptul de mînzat în felioare mici. Se toacă ceapa, usturoiul, pătrunjelul şi se pun cu cimbru şi cu carnea într-o cratiţă, se adaugă sare, piper şi 3—4 linguri untdelemn şi se pune la foc mic să fiarbă acoperit pînă scade zeama ce-o lasă carnea şi începe să se rumenească. Atunci se toarnă un pahar cu vin alb şi un pahar cu apă sau zeamă de carne şi se lasă la cuptor, la foc mic, să fiarbă încet jumătate oră. Cînd este bine fiartă, fragedă şi frumos rumenită se serveşte cu sosul în care a fiert.

Cotlete de mînzat cu şuncă

5—6 cotlete, 300 g şuncă de casă, 2 linguri (50 g) unt, 1 ceapă, 3—4 linguri cu sos de roşii, 1 linguriţă cu muştar.

Se scot oasele de la cotlete şi carnea se pune cu unt să se prăjească pe ambele părţi. Şunca se taie felii groase şi se prăjesc şi ele pe ambele părţi în unt. Se scoate carnea şi şunca din tigaie. Se prepară un sos din o ceapă rasă pe răzătoare, piper, una linguriţă cu unt, două linguri cu vin, 3—4 linguri sos de roşii, 2 linguri zeamă de carne şi una linguriţă muştar şi se fierbe. Se dă apoi prin sită. Cotletele şi şunca prăjite se aşează pe o farfurie şi se toarnă peste ele sosul. Se serveşte.

Mînzat la frigare

1 kg carne, sare, unt.

Carnea se taie bucăţi, se sărează şi se lasă o oră. După aceea se unge fiecare bucată cu unt şi se pune în frigare la căldura jarului să se frigă. În timp ce se frige se unge cu unt cu o pană. Se învîrte frigarea ca să se frigă uniform carnea.

Piftie de mînzat

4—6 picioare, 2 morcovi, 1/2 ţelină, un pătrunjel, 3—4 ouă fierte răscopt, 1 lingură pătrunjel verde tocat, sare.

Se spală bine picioarele, se freacă cu mălai, se clătesc, se desface carnea de pe os şi se taie oasele în lung ca să fie măduva descoperită. Se pune apoi la fiert cu morcov, pătrunjel, ţelină, ceapă şi 1 foaie de dafin. Cînd carnea este fiartă, adică atunci cînd carnea se desface uşor de pe oase şi zeama în care a fiert devine cleioasă între degete, se strecoară. Se scoate carnea de pe oase. Se taie bucăţi mici, se aşază pe o farfurie frumos bucăţi de morcov tăiate estetic, felii de ou răscopt

între care așezăm bucățele de carne și presărăm pătrunjel verde. Deasupra se toarnă încet zeama de piftie care a fost strecurată bine și a rămas limpede. Se dă apoi la rece să se prindă.

Se pot aranja și altfel. Într-o formă de savarină sau în alt vas, udat, se așează în mod estetic un rînd de rondele subțiri de morcov și pătrunjel verde, apoi se toarnă un strat de zeamă gros de 2—3 cm. După ce s-a răcit aspicul se așează bucățele de carne și între ele feliuțe mici de morcov și pătrunjel verde. Se toarnă iarăși zeamă de aspic și se dă la rece. Cînd s-a prins, se răstoarnă pe o farfurie și se servesc. Dacă piftia nu cade se scufundă forma în apă fierbinte și imediat se răstoarnă. Se servește cu salată de sfeclă și hrean.

MÎNCĂRURI DIN CARNE DE OVINE

Carnea de ovine este foarte gustoasă. Carnea de berbec are gust plăcut specific și se consumă cînd are vîrsta de 2—5 ani. Înainte de a se prepara carnea de berbec și de oaie se opărește ca să piardă mirosul specific. Berbecul de Dobrogea nu are acest miros. Carnea de miel este fragedă, cu gust plăcut, dar este mai greu de digerat decît carnea de oaie. Mielul se consumă cînd are o greutate de 5—6 kg. În multe țări mieii se consumă cînd au 10—15 kg și se numesc „miei de Paris".

Mîncăruri din carne de miel

But de miel

1 but de miel, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 1 pahar cu vin, untdelemn.

Se spală carnea și se rumenește în untdelemn. Se spală și se rad legumele, se trag în untdelemn apoi se adaugă vinul și se lasă să fiarbă. După ce au fiert se strecoară și se toarnă peste carne sosul. Se dă cratița cu carne la cuptor. Se servește cu salată de sfeclă.

Cotlete de miel la grătar

500 g cotlete de miel, 100 g parmezan sau șvaițer, 100 g unt, 1 ou, sos de roșii.

Se taie cotletele, se moaie în unt fierbinte pe ambele părți, apoi se tăvălesc în brînză rasă. Se bate bine un ou, se dau cotletele prin ou și din nou prin brînză și se așează pe un grătar încins. Se ung cu unt topit în timp ce se frig. Se prepară un sos de roșii mai gros, se pune în el puțină sare și piper și se servește la friptură.

Frigărui din miel dobrogean

500 g carne de miel, 1 pahar de vin, 1 ardei gras, 2 roșii, sare, piper, 3—4 căței usturoi.

Se curăță carnea de pielițe, se taie bucăți și se presară sare și piper, se pun într-o cratiță și se toarnă vinul peste ele și se lasă 12 ore. Apoi se înfig bucățele de carne în frigare și între ele se pun felii de roșii și ardei gras. Se așază frigarea deasupra jarului, se învîrte încet să se frigă bine carnea. În timp ce se frige se unge carnea cu mujdei.

Șnițel de miel

1 pulpă miel, sare, piper, untdelemn, 2 ouă făină.

Se taie pulpa felii, se bat cu ciocanul de lemn, se sărează, se bat în făină pe ambele părți, se dau prin ou bătut, apoi prin pesmet și se prăjesc în untdelemn fierbinte. Se servesc calde cu cartofi pai și salate.

Friptură de miel

Pentru friptură sînt bune pulpele de miel și în special costițele. Sare, piper, untdelemn, 1/2 pahar cu vin, usturoi verde, 1/2 pahar cu apă.

Se șterge carnea și se lasă cu sare și puțin piper o oră. Apoi se pune în tavă, se toarnă 3—4 linguri cu untdelemn, se taie bucăți 5—6 fire de usturoi verde sau se leagă unul de altul, se pune vinul și 1/2 pahar cu apă. Se dă la cuptor, la foc mic, să se facă încet și să se pătrundă bine carnea. În timp ce se rumenește se unge cu apă caldă. Trebuie să fie frumos rumenită, ca să prindă o crustă rumenă. Cînd se bagă furculița în carne și intră ușor, este gata. Se servește cu garnitură de cartofi pai și salată verde.

Miel fript haiducește

1 miel întreg cu blană cu tot, 4—5 cepe mari, 2—3 pahare cu vin, sare, cimbru din abundență, piper.

Se taie mielul și nu se jupoaie de blană, ci se taie burta în lung și se scot intestinele. Se spală foarte bine în interior și apoi se umple cu ceapa tăiată felii, se toarnă vinul, se presară sare, piper și cimbru și se coase burta la loc. Se pune așa, cu blană cu tot în frigare și se așază deasupra unei groape făcută în pămînt și în care se ard vreascuri de lemn de fag uscate. Se învîrte frigarea ca să se frigă bine mielul peste tot. În timpul cît se frige se arde blana, iar pielea se rumenește frumos și devine crocantă. Carnea astfel friptă este delicioasă. Se rade ușor cu cuțitul arsura și se taie bucăți și se servește pe fund de lemn. Se consumă foarte des în toate plaiurile țării.

Stufat de miel

1 kg carne de miel, 1 linguriță făină, 15 legături de ceapă verde, 15 legături de usturoi verde, cîte o legătură de pătrunjel și mărar verde, 1/2 ceașcă suc de roșii, sare, untdelemn.

Carnea se taie bucăți și se pune într-o cratiță cu untdelemn să se rumenească încet la foc mic, înăbușit. Cînd carnea este gata, se adaugă o linguriță de făină, se amestecă și se toarnă apă. Se lasă să fiarbă. Se curăță ceapa și usturoiul, se spală și se taie în bucăți lungi de 5—6 cm, ori se lasă întregi și se leagă două cîte două, un fir de ceapă cu un fir de usturoi. Se opăresc puțin și se pun în cratița cu carnea să fiarbă. Se adaugă verdeața spălată și tăiată mic, sucul de roșii și sare. Se lasă să mai dea cîteva clocote.

Cine dorește poate rumeni puțin firele de ceapă înainte de a le pune cu carnea.

Anghemaht de miel

1 kg carne de miel, 1 lingură cu făină, apă caldă, 2—3 felii de lămîie fără coajă, 1 legătură pătrunjel verde tocat.

Se spală carnea, se taie felii și se pune la rumenit cu untdelemn. Se acoperă cratița ca să se rumenească carnea înăbușit. Cînd este ușor rumenită, se adaugă făina și

se stinge cu apă caldă. Se amestecă bine să nu se facă mici cocoloașe și se lasă să fiarbă. Se adaugă lămîia și se lasă să mai fiarbă. La sfîrșit se pune pătrunjelul verde tocat și puțină lămîie și se lasă să mai dea două clocote.

Carne de miel cu tarhon

1 kg carne de miel, 2 cepe mici, 2 legături tarhon verde, 1/2 ceașcă suc de roșii, zeamă de lămîie, 1 linguriță (5 g) făină, sare, untdelemn.

Se taie carnea bucăți. Se pune să se rumenească într-o cratiță cu untdelemn și ceapa tocată. Se acoperă. După ce s-a rumenit frumos, se adaugă frunzele de tarhon, suc de roșii și o linguriță zeamă de lămîie. Se lasă să fiarbă acoperit. Se adaugă puțină făină, înmuiată în puțină apă. Se pune sare și se lasă să fiarbă.

Carne de miel cu ciuperci

1 kg carne de miel, 1 ceapă, 500 g ciuperci, zeamă de lămîie, cîte 1 legătură pătrunjel și mărar verde, sare, 1/2 pahar cu vin.

Se spală și se taie carnea bucăți, se pune într-o cratiță cu untdelemn și ceapa tocată să se rumenească, acoperit. Se adaugă apoi puțină apă, vinul și se lasă să fiarbă. Se spală și se curăță ciupercile, se taie felii și se pun peste carne cu una linguriță zeamă de lămîie. Se adaugă verdeața tăiată mic și puțină sare și piper. Se lasă să fiarbă. Se adaugă la sfîrșit 1 pahar cu smîntînă amestecată cu o linguriță de făină, se mai fierbe două clocote și este gata pentru servit.

Miel cu spanac

1 kg carne de miel, de preferință costiță, 1 kg spanac, 2 linguri suc de roșii.

Se taie carnea bucățele, se pune într-o cratiță cu untdelemn să se rumenească înăbușit. Din cînd în cînd se adaugă cîte puțină apă fierbinte și se lasă să fiarbă. Cînd carnea este aproape fiartă se adaugă spanacul care a fost spălat foarte bine în multe ape reci și apoi opărit și scurs. Se adaugă puțin suc de roșii, 1 lingură cu zeamă de lămîie, sare și se dă la cuptor să fiarbă și să scadă.

Sărmăluțe de miel cu ștevie sau frunză de viță

1 kg carne de miel, 2 cepe, 1 lingură (25 g) cu orez, puțină sare, piper, un ou, pătrunjel verde, 50 frunze de ștevie sau de viță de vie, 1/2 litru de borș, puțin bulion de roșii, 250 g smîntînă sau iaurt.

Se pregătesc la fel cu „Sarmale cu carne de porc" și se învelesc în foi de ștevie.

Drob de miel (cighir)

1 prapur de miel, inima, ficatul și plămînii (bojocii) de miel, 5—6 cepe verzi, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1/2 țelină, cîte o legătură de pătrunjel și mărar verde, 3—4 ouă, 1 lingură (25 g) unt sau untură, sare, piper, 1 ceașcă lapte dulce.

Se spală bine prapurul în apă cu puțin oțet. Se spală și se pun să fiarbă în apă măruntaiele de miel, puțină sare și legumele curățate și spălate. Cînd carnea este fiartă, se scoate și se lasă să se răcorească, apoi se dă prin mașină și legumele fierte se înlătură. În carnea tocată se adaugă sare, piper, pătrunjel verde tocat, 3 legături de ceapă verde tăiată, 3—4 gălbenușuri și se amestecă bine totul, adăugîndu-se și albușurile spumă.

Se întinde pe fund de cratiță unsă cu untdelemn prapurul și se pune în el tocătura și se acoperă cu marginile prapurului, dîndu-i o formă rotundă sau pătrată. Se unge cu untdelemn cald se așează drobul la cuptor. După 20—30 de minute drobul este gata. Se servește cu salate.

Dacă nu este prapur de miel, se poate folosi o foaie de aluat care a fost unsă cu unt. Foaia de aluat se prepară din făină, ou și lapte sau apă.

Mîncăruri din carne de berbec

Mușchi de berbec la tavă

1 kg carne de berbec din regiunea rinichilor, un morcov, un pătrunjel, 1/2 țelină, o ceapă, 5—6 căței de usturoi, sare, piper, 1 pahar cu vin.

Se spală carnea, se opărește și se pune cu untdelemn la fript în cuptor. Cînd este pe jumătate fript, se adaugă legumele rase pe răzătoare și se lasă să fiarbă în sos cu friptura. Cînd sînt fierte se scoate, se dau legumele prin sită și sosul se toarnă peste friptură. Se adaugă vinul și se mai lasă în cuptor să se rumenească. Se servește cu cartofi piure.

Berbec la grătar

3—4 bucăți de pulpă de berbec, sare, piper.

Se iau feliile de carne spălate și opărite, se ung cu untdelemn și se așează pe grătar. Cînd sînt fripte pe ambele părți se presară sare și piper. Se servesc fierbinți cu sosul lăsat de friptură.

Tas-Kebap

1 kg carne berbec, 2—3 cepe, 1 păhărel de vin, puțin cimbru, puțin suc de roșii, untdelemn, sare, piper.

Se opărește și se taie carnea în bucățele mici. Se pune într-o cratiță untdelemn să se înfierbînte și apoi se adaugă carnea, ceapă tăiată felii, cimbru, sare, piper. Se lasă să fiarbă acoperit pînă scade și carnea este rumenită. Se adaugă apoi suc de roșii vinul și puțină apă. Se lasă să mai fiarbă, să scadă și sosul să fie mai gros.

Jigot de berbec la tavă

1 kg carne pulpă de berbec, 1 morcov, 1 pahar cu vin, cimbru, 5—6 căței usturoi, 100 g slănină, 1 ceapă, untdelemn, piper boabe, cimbru.

Pulpa de berbec se lasă cîteva zile să se fezandeze înainte de preparare.

Se curăță pulpa de grăsime se opărește și se împănează cu usturoi și feliuțe de slănină. Se sărează și se pune într-o cratiță cu untdelemn fierbinte să se frigă pe ambele părți. Apoi se adaugă ceapa tăiată în felii, morcovul tăiat în rondele, cîteva boabe de piper, cimbru, vinul și puțină apă, se acopere și se lasă să fiarbă încet timp de trei ore. Cînd carnea este bine fiartă se pune în cuptor să se rumenească și din cînd în cînd se stropește cu sosul în care fierbe. După ce s-a rumenit, se scoate carnea, se taie felii și se servește cu sosul în care s-a fript. Sosul se dă prin sită și se toarnă peste carne. Se servește cu garnituri de varză călită, iahnie de fasole boabe, și cu salată de sfeclă roșie.

Rinichi de berbec din Dobrogea

2—3 rinichi de berbec, sare, piper, 200 g ciuperci, 50 g unt, 1 pahar cu sos de roșii, pătrunjel verde tocat.

Se scoate pielița de pe rinichi și se taie fiecare rinichi în două. Se spală bine, se opăresc, apoi se șterg cu un șervet și se rumenesc pe ambele părți în unt fierbinte. După ce s-au rumenit se așează pe o farfurie. În tigaia în care s-au fript rinichii se toarnă jumătate pahar cu vin, pătrunjelul verde, ciupercile tăiate feliuțe, sare, piper, o bucățică de unt și sosul de roșii și se lasă să fiarbă 15—20 minute, apoi se toarnă peste rinichi. Se servește fierbinte.

Mîncăruri din carne de oaie

Pastramă de oaie

Se scoate carnea de oaie de pe oase, se sărează și se ține cîteva zile, după care se atîrnă într-un loc uscat, cu curent de aer, ca să se usuce. Toamna se crestează bucăți de carne și se prăjesc pe grătar. Se mănîncă cu must și cu mămăligă.

Carne de oaie cu sos picant

1 kg carne de oaie, 1 ceapă, 2—3 sardele, 7—8 capere, 100 g slănină, pătrunjel verde, 1 lingură unt (25 g), 1 linguriță făină (10 g), 1/2 pahar oțet diluat, 2—3 căței usturoi, 1 foaie dafin.

Se curăță carnea de grăsimi și se taie bucăți. Ceapa se curăță și se toacă. Se scoate carnea de pe oase de la sardele și se toacă. Slănina se taie bucățele. Se ia o tigaie și se pune în ea untul, se adaugă ceapa, carnea, slănina și se rumenesc toate puțin. Se adaugă o linguriță de făină amestecată cu 1/2 pahar oțet diluat. Se acoperă și se lasă să fiarbă la foc mic. Se presară sare și piper, se pun 2—3 căței usturoi, 1 foaie dafin și se lasă să fiarbă încet în continuare. Cînd este gata se dă sosul prin sită. Carnea de oaie se scoate și se așează pe farfurie și peste ea se toarnă sosul.

Papricaș de oaie

500 g carne de oaie, 4—5 cepe, puțină boia roșie de ardei dulce.

Se pune într-o cratiță untdelemn și cepele tăiate felii subțiri să se înmoaie. Se adaugă boia de ardei, bucățele de carne, apă și se lasă să fiarbă înăbușit pînă carnea este fiartă și sosul scăzut.

Jigot de oaie la frigare

1 kg carne de oaie fără os, 100 g slănină, usturoi, sare.

Se curăță carnea foarte bine de pielițe și de grăsimi, se opărește, se sărează și se împănează cu feliuțe de slănină și cu căței de usturoi și se lasă așa cîteva ore. După aceea, se așează în frigare și se pune la foc domol, de preferință din lemn de fag. Carnea să se frigă încet, să nu se usuce, ci să rămînă fragedă.

Frigărui de oaie

500 g carne de oaie sau berbec, sare, piper, 1 ceapă, felii de slănină.

Se spală carnea, se opărește, se taie bucățele, se sărează, se piperează și se înfig în vergeaua pentru frigărui cîte o felie de carne, una de ceapă și una de slănină și

tot așa pînă s-a umplut vergeaua. Se ține deasupra jarului pînă se rumenesc și se înmoaie.

Pulpă de oaie cu sos vînătoresc

1 kg pulpă de oaie, sos vînătoresc (vezi rețeta „Prepararea sosului pentru vînat"), o linguriță de zahăr, o lingură de făină, 1/2 pahar cu vin sau oțet, 1 1/2 litru supă de legume.

Se spală carnea, se pune într-un vas și se toarnă peste ea sosul de vînat. Se dă la rece pentru două zile. Se scoate apoi carnea și se pune într-un vas cu supă de zarzavat și se lasă să fiarbă pînă se înmoaie. În alt vas se pune grăsime, zarzavatul fiert din supă, zahăr, făină și se rumenesc. Se subțiază cu puțină apă și vin sau oțet. Se lasă să fiarbă, apoi se dă prin sită și se toarnă peste feliile de carne. Se adaugă puțină smîntînă.

Cotlete de oaie la grătar cu garnitură

6 cotlete de oaie, 6 roșii, 6 rinichi de oaie, 6 felii de slănină afumată, 6 ciuperci, 2 linguri cu unt, 1 cățel de usturoi, pătrunjel verde, 5—6 cartofi preparați pai, 250 g sos de roșii, sare, piper.

Se amestecă bine untul cu usturoiul pisat și cu pătrunjelul tocat fin, cu roșiile curățate de pielițe și tăiate în două. Apoi ciupercile se frig pe grătar și se pun în cuptorul cald, deschis. Se prăjesc pe grătar și rinichii și se pun și ei la cald în cuptor. Apoi se prăjesc pe grătar cotletele și slănina. Se aranjează pe o farfurie mare cotletele cu felii de slănină, se pune peste ele cîte o ciupercă și cîte 1/2 roșie. Între cotlete se aranjează rinichii. Iar în mijlocul lor se aranjează cartofii pai. Se servesc cu sosul de roșii și usturoi.

MÎNCĂRURI, FRIPTURI ȘI PREPARATE TRADIȚIONALE DIN CARNE DE PORC

Carnea de porc formează deliciul unor mîncăruri și preparate tradiționale. Este mai dulce la gust și din cauza grăsimei. Unele mîncăruri din carne de porc au aceleași rețete de preparare ca și unele din carnea de vacă și pentru acest motiv nu le mai repetăm, dar foarte multe au specificul lor în modul de preparare și în gust. De la porc se folosesc toate părțile componente — carne, sînge, măruntaie, cap, picioare etc.

Calitatea I: șunca sau pulpa, mușchiul, cotletele.
Calitatea a II-a: gît, spata și pieptul, burta.
Calitatea a III-a: capul, picioarele.

Pulpă condimentată (Jambonul)

1 pulpă de porc de la piciorul din spate, de la care se scoate osul și carnea se ține zece zile cu sare și silitră, boabe de piper, foi de dafin, coliandru într-un vas adînc, smălțuit. În fiecare zi se întoarce carnea, cînd pe o parte, cînd pe alta. După zece zile se scoate de la sare, se șterge, se rulează și se leagă bine cu o sfoară în lat și în lung. Se lasă două zile să se usuce și apoi se pune la fum unde se lasă două zile. Cînd se servește, se fierbe întreagă sau se taie cîte o bucată după nevoie. La fiert se pune bucata de jambon cu 1 1/2 litru apă, 2 foi de dafin, cîteva boabe de piper și se lasă la foc mic 2 1/2—3 ore. Cînd apa a scăzut, se toarnă

un litru de vin alb și se lasă să fiarbă pînă carnea devine fragedă. Se la de pe foc și se lasă pînă se răcește. Apoi se scoate, se taie felii subțiri și se servește. Se poate face jambon copt în aluat. Se face o cocă din făină, ou, puțin unt și apă. O felie groasă de jambon se învelește în foaia de aluat și se pune la cuptor.

Cîrnați românești

Cîrnații se prepară din carne tocată amestecată cu condimente și puse în intestinul subțire, care trebuie să fie foarte bine curățat și spălat, să nu aibă pe el grăsime și nici miros. Intestinul subțire se pregătește răzuindu-l bine cu muchia unui cuțit și pe față și pe dos și spălîndu-l în multe ape reci. Mațele spălate se săreazá puternic și se păstrează la rece.

Cîrnații se prăjesc proaspeți sau afumați.

Cîrnați I

1 kg carne, 250 g slănină, 3 căței de usturoi, sare, piper, intestine subțiri.

Se dă carnea prin mașina de tocat. Se taie slănina cubulețe foarte mici. Se amestecă slănina cu carnea tocată, puțină apă cu zeamă de usturoi, sare și piper și cu această compoziție se umple mațul cu ajutorul mașinii de tocat carne la care, în locul sitei și al cuțitului, s-a aplicat pîlnia de umplut cîrnați. Se prăjesc în untură sau untdelemn în cuptor, la foc potrivit. Se prăjesc și pe grătar sînt chiar foarte apreciați, sau pe jar puși în țăpușă, haiducește.

Cîrnați II

1 kg carne pulpă fără tendoane, 3 căței de usturoi, sare, boia, piper, coreandru.

Carnea cu slănină se dă prin mașina de tocat dar de două ori. Se adaugă în carne sare și condimente și se amestecă. Se umple cîrnații în același mod ca în rețeta „Cîrnați I".

Cîrnați de Sapoca

500 g carne de porc, 1 kg carne de oaie. Intestine subțiri de oaie, ardei iute pisat din abundență, sare, piper.

Se spală și se dă carnea prin mașină, se amestecă cu boia, sare, piper și ardei iute. Cu această compoziție se umple intestinele mai subțiri de oaie. Apoi se pun la aer uscat să se zvînte bine pînă se întăresc. Se servesc neprăjiți ca aperitive. Este un cîrnat iute tare.

Trandafiri moldovenești

Se prepară la fel ca în rețeta „Cîrnați I", cu deosebirea că se mai pune în carne și nucșoară, cimbru, coliandru și zeamă de usturoi. Se pot usca și afumă pentru păstrare.

Cîrnați haiducești

1 kg carne, 200 g slănină tocată, sare, piper, ardei iute, maghiran, coliandru, intestine de oaie.

Carnea se curăță, se spală și se toacă cu satîrul. Apoi se amestecă cu slănina afumată și tocată, cu condimentele, și cu această compoziție se umple intestinele de oaie. Se atîrnă la loc uscat cu curent de aer, să se usuce. După ce s-au uscat se afumă 2—3 zile. Se frig numai pe grătar sau în țepușă pe cărbuni.

Tobă

Un stomac de porc foarte bine spălat și pe dinăuntru și pe dinafară, apoi ficatul, limba, un mușchi, urechile, picioare de porc, carne de la gît, sare, piper, 200 g slănină, cîteva boabe de enibahar.

Se pîrlesc urechile, se rad foarte bine și se spală.
Se fierbe limba, se curăță de pielița groasă.
Se curăță ficatul de pielițe.
Se fierbe mușchiul, limba, ficatul, urechile și picioarele. Se taie carnea de la toate mărunt. Se amestecă cu feliuțe subțiri de slănină, sare, piper. Se adaugă puțină zeamă concentrată preparată ca pentru piftie din picioare de porc. Cu compoziția obținută se umple stomacul de porc, se coase și se pune la fiert în zeama în care au fiert mușchiul, ficatul etc. Cînd este gata se scoate și se pune la presă între două scînduri cu o greutate deasupra. Cînd se servește se taie feliuțe subțiri.

Caltaboși umpluți cu mălai (crupe) și jumări (chișcă)

1 kg, crupe, 1 maț gros de porc, 250 g jumări, 200 g slănină tocată, sare, două cepe.

Se curăță mațul de grăsime și se spală foarte bine pe ambele părți, se freacă cu mălai (făină de porumb) și se spală în multe ape. Se opăresc crupele, se amestecă cu jumări tocate sau cu slănină tocată, cu sare și ceapa tăiată mic și trasă în untdelemn și cu această compoziție se umple intestinul de porc. După ce s-a umplut se leagă mațul la ambele capete și se pune să fiarbă în apă fierbinte. Cînd este gata se prăjește în untură fierbinte. Prăjit la cuptor este foarte bun.

Caltaboși umpluți cu carne

1 kg carne de porc, 100 g slănină, 2 linguri cu orez, 2 cepe mari rase, sare, piper, cimbru, piper boabe, un maț gros de porc.

Se dă carnea și slănina prin mașina de tocat și se amestecă cu orezul care a fost umflat în apă, ceapa călită puțin, sare, piper, cimbru și puțină zeamă de carne sau apă. Mațul se spală bine cu mălai, se curăță de grăsime, se spală cu apă rece pe ambele părți ca să iasă mirosul. Se umple cu compoziția de carne, dar nu prea tare, căci la fiert orezul se umflă. Se pune apă la fiert cu o frunză de dafin și cîteva boabe de piper. Cînd apa dă în clocot se pune caltaboșul și se lasă să fiarbă la foc mic. În timp ce fierbe, se înțeapă din loc în loc cu un ac, ca să nu plesnească. Cînd caltaboșul se lasă la fundul vasului, este gata fiert. Se scoate din oală și se pune la rece. Se servește fiert sau prăjit. La prăjit se pune într-o cratiță cu untură sau untdelemn, se prăjește în cuptor să prindă crustă.

Chișcă de Bucovina

Este un preparat delicios din Bucovina și Moldova.

1 stomac de purcel, 3 kg carne de porc, 150 g slănină, sare, piper, nucșoară, cuișoare, coliandru.

Se taie carnea în felii în formă de felii de pepene cu care se îmbracă pereții stomacului care a fost în prealabil foarte bine spălat și pe dinăuntru și pe dinafară. Se toacă în mașină de două ori carnea de porc, se amestecă cu 150 g slănină tăiată în cubulețe mici, se condimentează, se amestecă foarte bine și se umple stomacul de porc care a fost „tapetat" cu feliile de carne. Stomacul astfel umplut ia forma unui dovleac.

Se coase capătul pe unde s-a umplut și se pune la fiert în apă fierbinte cu sare, 2 foi de dafin, 5—6 boabe de piper, o ceapă coaptă în cuptor și în care s-au înfipt două cuișoare. După ce a fiert două ore la foc mic, se lasă să se răcească în apa în care a fiert. Se scoate apoi, se pune să se zvînte bine și se dă la fum. Cînd se servește se taie felii pe lat.

Fripturi din carne de porc

Șorici fript

Se spală foarte bine șoricele și se pune la fiert în apă clocotită. Cînd s-a muiat, se scoate, se crestează și se pune la fript pe grătar bine încins sau într-o tigaie. În timp ce se frige se stropește mereu cu untură. Se servește cu salată de varză acră sau varză roșie.

Tochitură specific moldovenească

De obicei tochitura se face cînd se taie porcul din carnea atunci tăiată, caldă încă. Se taie bucățele mici de carne de la gît, bucățele de mușchi, de fleici, de ficat și se pun cu puțină untură în tigaie de tuci să se frigă, frumos rumenită. Se adaugă un păhărel mic cu vin și se mai fierbe 10 minute. Se servește cu mămăliguță caldă. Cine dorește servește alături brînză de oi frămîntată sau cu murături, usturoi, varza murată.

Șnițel de porc

Se prepară la fel cu „Șnițelul vienez de mînzat".

Frigărui de porc

750 g carne de porc, o lingură untură (25 g), 3 cepe, zeamă de lămîie.

Se spală carnea, se taie bucăți mici și se înfig în frigare; între bucățelele de carne se pune felii de ceapă. Se așează la foc și se mișcă continuu. Cînd s-au prăjit bine se scot de pe frigare, se așează pe o farfurie și se stropesc cu unt și cine dorește și cu zeamă de lămîie.

Purcel la tavă

1 purcel de lapte tăiat și curățat, spălat, zeamă de lămîie, sare, piper, untură și untdelemn, cimbru.

Se spală foarte bine purcelul, se unge cu zeamă de lămîie și pe dinafară și pe dinăuntru, se sărează, se pipărează și se lasă așa o oră. Se așează într-o cratiță pe un grătar de lemn, se pune untură și untdelemn, puțină apă, cimbru și se dă la cuptor. Din cînd în cînd se stropește bine cu grăsimea în care se prăjește. Cînd este bine făcut, se lasă să se rumenească frumos șoriciul. Cînd este gata se așează pe o farfurie caldă. Se taie felii subțiri cînd se servește la masă.

Mușchi de purcel la frigare

1 kg mușchi de porc, mălai sare.

Se curăță mușchișorii de pielițe, se sărează, se dau prin mălai și se frig la frigare. Se servesc calzi cu salată.

Friptură de porc la tavă

1 kg pulpă de porc, 1 pahar cu vin, 50 g (1 lingură plină) cu unt, 3—4 căței de usturoi, 1 pahar cu vin, piper.

Se spală carnea, se presară cu sare, piper, se unge cu unt și usturoi pisat, se lasă așa vreo două ore, apoi se așază într-o cratiță în care se pune unt, vin, puțină apă și se dă la cuptor să se frigă încet. Se stropește din cînd în cînd cu apă caldă. Cînd este fragedă și frumos rumenită este gata. Se servește cu garnituri de cartofi pai și salată sau murături. Se pot face cartofii tăiați în sferturi și se pun în tavă lîngă friptură să se rumenească.

Friptură de porc cu sos de castraveți

500 g carne de la pulpă sau mușchi, 1 ceapă, 2 castraveciori murați în saramură, 1 lingură cu muștar, 1 pahar cu vin, 1/2 pahar cu sos de roșii, sare, piper, 2 linguri cu smîntînă, 100 g unt.

Se taie carnea în felii groase, se sărează și se pipărează, se prăjesc în unt pe ambele părți. Ceapa se toacă și se călește în unt, apoi se pune peste carne și se adaugă castraveciorii tăiați ca tăieteii de subțiri, muștarul, sosul de roșii, vinul și se dă la cuptor să fiarbă înăbușit. Cînd carnea este fiartă se adaugă în sosul ei smîntîna și se lasă să mai dea cîteva clocote.

Purcel pe varză acră

Se prepară la fel ca și „Rața pe varză".

Purcel cu castane și orez

1 purcel de lapte, 100 g orez, 20 castane, ficatul de la purcel, pătrunjel și mărar verde, sare, piper, 1 pahar cu vin, un păhărel cu rom.

Se curăță purcelul, se despică la burtă, se scot intestinele, se spală bine și se stropește cu rom. Ficatul se taie bucățele și se prăjește în unt. Se spală și se fierbe orezul, se curăță castanele și se fierb. Se toacă verdeața. Se amestecă apoi totul adăugînd sare și piper și se umple purcelul. Se coase burta și se așează în tavă. Se unge cu unt, se toarnă un pahar cu vin și se pune la cuptor, la foc mic să se frigă încet.

Cotlete fripte în unt

4—5 cotlete sau felii de mușchi, 100 g unt, 150 g cașcaval, 1 lingură pesmet, sare, piper.

Se bat puțin cotletele cu ciocanul de lemn, se sărează, se pipărează și se dau prin cașcaval ras amestecat cu pesmet fin. Se pun într-o tigaie cu unt fierbinte și se frig pe ambele părți.

Cotlete de purcel la grătar

1 kg cotlete de purcel, sare, mălai. Se bat cotletele puțin cu ciocanul de carne, se sărează, se bat prin mălai și se pun pe grătar să se frigă.

Carne cu prune uscate

1 kg prune, 500 g carne, 1 ceapă, 50 g untdelemn, o lingură cu sos de roșii

Se spală carnea, de preferință costiță de purcel, se taie bucățele și se pune cu ceapă tocată într-o cratiță cu untdelemn, să se rumenească puțin și să fiarbă în sucul ei, apoi se adaugă apă și se lasă să fiarbă acoperit la foc mic. Se spală prunele și se țin în apă să se umfle. Apoi, se adaugă peste carne, se pune și un pahar cu vin, puțin sos de zahăr ars (2 linguri) și sosul de roșii. Se adaugă puțină sare. Se lasă să fiarbă pînă scade.

Carne de porc cu cartofi

500 g carne de porc, 2 cepe, 6 cartofi, 2 ardei grași, 3 roșii, pătrunjel verde, sare.

Se spală și se taie carnea bucăți. Se taie ceapa felii subțiri și se pune cu carnea în untdelemn să se prăjească înăbușit, la foc mic. Cînd carnea este aproape prăjită se pune apă fierbinte să fiarbă. Se curăță cartofii, se spală, se taie sferturi și se pun în cratița cu carne, cînd este aproape gata. Se adaugă ardeii grași tăiați feliuțe, roșiile fără pielițe și semințe tăiate felii, pătrunjelul verde. Se pune sare, se lasă să fiarbă și să scadă.

Tocăniță națională

500 g carne, 2 cepe mari, 3 ardei grași, 3 roșii, verdeață, 3 linguri untdelemn, sare, piper, 1 cățel usturoi.

Se taie carnea bucăți și se călește împreună cu ceapa tăiată feliuțe (solzi) subțiri. Se lasă să fiarbă în sucul ei pînă se rumenește. Se fierbe acoperit. Se adaugă ardeii și roșiile tăiate bucăți (roșiile fără pielițe și semințe), verdeața tăiată mic, usturoiul tăiat feliuțe. Se lasă să scadă la cuptor. Se servește cu mămăliguță.

Cotlete cu mere

4—5 cotlete, 4—5 mere, 2 linguri unt (50 g).

Se curăță, se spală cotletele și se așează într-o cratiță cu unt și se rumenesc puțin pe ambele părți. Apoi se așează pe o farfurie mare de ceramică. Se curăță și se taie merele felii groase și se așează în jurul cotletelor, se stropesc cu unt și apoi se dă la cuptor și se lasă să se rumenească. Se servesc în vasul în care se frig.

Cotlete cu smîntînă

Rețetă bănățeană

3—4 cotlete, 4 linguri, untdelemn, 2 linguri făină, 2 cepe, 200 g smîntînă, sare, piper.

Se curăță cotletele, se spală, se sărează și se piperează, se bat și se pun într-o cratiță cu untdelemn și puțină apă să se rumenească. După ce s-au rumenit bine se scot și în untdelemnul rămas se pune ceapa tăiată mărunt să se înmoaie. Se adaugă apoi făina, se stinge cu apă și se lasă să fiarbă 8—10 minute. După aceea se pune smîntîna și se fierbe încă puțin, 5—10 minute și apoi se adaugă cotletele, încorporîndu-le în sos. Se servesc cu salată de sfeclă.

Crochete din carne de porc

500 g carne mai grăsuță, 1 ceapă, 1 cățel de usturoi, 1 lingură de bulion de ardei, 1 lingurăță de făină de porumb, 2 ouă, 2 linguri cu făină, 1 pahar cu ulei, puțin piper, 1 lămîie, sare.

Se trece carnea prin mașină, ceapa și usturoiul se toacă foarte mic și se amestecă cu carnea. Se pune și 1 gălbenuș de ou, apoi făina de porumb și bulionul, piperul și sarea. Se amestecă totul foarte bine, apoi se fac mici crochete care se trec prin ou bătut spumă și prin făină.
Se pune uleiul la înfierbîntat și se prăjesc crochetele la un foc moale. Se aranjează pe salată verde și se garnisesc cu sferturi de lămîie.

Ciolan de porc afumat cu fasole boabe

500 g fasole boabe, 1 ciolan de porc cu carne, afumat, de la fluierul piciorului, 1 pahar cu sos de roșii, 1 foaie dafin, pătrunjel verde, sare, piper.

Fasolea se ține în apă de cu seară pînă a doua zi. Apoi se spală și se pune în apă fierbinte, atît cît să acopere fasolea. După ce fierbe zece minute se varsă apa și se pune altă apă caldă. Se adaugă și ciolanul spălat și tăiat bucăți cu satîrul de metal și se lasă să fiarbă împreună. În timp ce fierbe se mai adaugă apă fierbinte și se lasă să fiarbă vreo două ore. Cînd este aproape fiartă carnea și fasolea, se desprinde carnea de pe os și oasele se îndepărtează. Se adaugă în mîncare o ceapă tocată și călită, un pahar cu sos de roșii, o frunză dafin, sare, piper și se fierbe pînă scade sosul. Se servește caldă cu mămăliguță.

Piftie de porc (răcituri)

3—4 picioare de porc, 1/2 cap cu urechi, 300 g carne macră, o ceapă, boabe de piper, o frunză de dafin, 4—5 căței de usturoi, sare, apă atît cît să acopere carnea cu 3—4 degete.

Se pîrlesc picioarele ca să dispară părul. Se spală foarte bine, apoi se opăresc și iar se spală în cîteva ape reci. Capul se curăță, se spală și se taie bucăți. Se aranjează în oală mare picioarele, carnea și capul de porc cu urechile. Se toarnă apă rece, se adaugă ceapa și se lasă să fiarbă la foc foarte mic 3 ore. Nu se mai adaugă apă. Cînd carnea se desface de pe oase și zeama a scăzut, și se lipesc buzele cînd o guști, este gata. Se scoate carnea de pe oase, se taie bucățele, se aranjează în farfurii, se garnisește cu pătrunjel verde, felii de lămîie și cine dorește și felii de ou răscopt. Zeama se strecoară, se lasă să se răcorească apoi se pune usturoi pisat, se amestecă puțin atît cît să-i dea o aromă de usturoi. Se strecoară din nou și se degresează (alege grăsimea de pe zeamă) și se înlătură; apoi zeama se toarnă în farfurii peste carne, atît cît să o acopere. Se dau la rece. Se servește cu lămîie.

Carne de porc cu varză dulce sau varză acră

1 kg carne porc, 1 varză, 500 g roșii, sare, piper, 1 ardei gras, 2 linguri untură sau untdelemn, 1 ceașcă borș, 2 cepe.

Se spală carnea, se taie bucăți și se pune să se prăjească cu ceapa, înăbușit în untdelemn și să fiarbă în apa pe care o lasă.
Se taie varza în două, apoi fiecare jumătate se taie subțire ca tăițeii sau se dă pe rindea. Se pudrează cu sare și se lasă cîteva minute după care se stoarce și se pune în tigaia cu carne. Se adaugă roșiile curățate de coajă și fără semințe, tăiate felii, boabe

de piper, ardei gras tăiat fideluță, borșul și untură sau untdelemn. Se acoperă vasul și se lasă să fiarbă înăbușit, la cuptor pînă scade.

Carne cu varză de Cluj

700 g carne de porc, 100 g slănină afumată, 1 ceapă, 1 varză, sare, piper, 1 pahar smîntînă, boia de ardei.

Se curăță carnea de piei și se toacă prin mașină împreună cu slănina. Ceapa se toacă cu cuțitul și se călește în untură, apoi se amestecă cu carne, adăugînd sare și piper. Varza se desfce în foi, se scot cotoarele, foile se fac rulouri, se taie ca tăițeii și se călește în untură. Apoi se așează într-o cratiță un strat de varză și un strat de carne pînă se termină varza și carnea. Deasupra să fie un strat de varză pe care se presară cu puțină boia de ardei. Se umple apoi cu apă caldă și se pune la cuptor să fiarbă. Cînd este aproape gata fiartă se toarnă smîntîna și se mai lasă în cuptor 15 minute. La masă, cine dorește, poate pune smîntînă.

Sarmale cu carne de porc în foi de varză

1 kg carne mai grasă, varză murată sau dulce, 2 linguri (50 g) orez, 2 cepe, 1 ceașcă bulion de roșii, 1/2 ardei gras, sare, piper, 1 frunză dafin sau 1 crenguță cimbru, 200 g slănină afumată, untură.

Se taie carnea bucăți și se toacă prin mașină. Ceapa se toacă cu cuțitul și se călește în untură. Orezul se spală în cîteva ape și se lasă în apă să se umfle puțin. Apoi se amestecă carnea cu orezul, ceapa, sare, piper. Dacă tocătura nu este destul de grasă se mai adaugă puțină untură.
Se desface varza în foi și se spală bine în 3—4 ape ca să iasă sarea. Varza dulce se opărește. Fiecare frunză se taie în 3—4 părți ca să se facă sărmăluțe mai mici. În fiecare bucată de frunză se pune cîte o linguriță din compoziția de carne și se înfășoară în frunză în formă rotundă sau ovală. Se așează în cratiță, la fund, un rînd de varză tocată, un rînd de feliuțe de slănină tăiate subțiri, apoi un rînd de sărmăluțe așezate circular și iar un rînd de varză, slănină și iar sarmale. Se adaugă foaia de dafin, boabe de piper, cimbru și iar un rînd de varză tocată și tot așa pînă se termină de pus toate sarmalele. Deasupra se acoperă cu o frunză mare de varză, se toarnă apă și zeamă de varză și se pun la foc să dea 2—3 clocote, după care se pun în cuptor. Se fierb trei ore la foc mic. După jumătate oră de fiert se adaugă bulionul de roșii și ardei gras tăiat în două. Sarmalele să fie bine scăzute și frunza de deasupra să fie rumenită.
Sarmalele se pot înveli și în foi de viță și se acresc cu borș.

VÎNATUL CU PĂR

Carnea de vînat este o carne mai greu de digerat de persoanele care suferă de ficat, stomac etc. Din carne de vînat se prepară variate mîncăruri de mare rafinament deoarece au un gust specific deosebit.

Mîncăruri din iepure

Carnea de iepure este bună, dacă se consumă mai mult fiartă și friptă.
Cea mai bună carne de iepure este cea de la iepurii vînați în lunile ianuarie și februarie. Ca să fie mai fragedă, carnea de iepure se ține două zile în vin, cu foi de dafin, cîteva boabe de piper. Cînd se prepară se scoate din vin și se spală.

Friptură din iepure

1 mușchi de iepure și picioarele, cîteva felii de slănină, cățel de usturoi, un pahar cu vin, cîteva boabe de piper, o lingură cu smîntînă, o linguriță cu muștar.

Se ia carnea și se șterge, se curăță de pielițe, se împănează cu usturoi și cu felii de slănină și se pune într-o cratiță cu vin și apă, frunză de dafin, o ceapă tăiată subțire, boabe de piper și 2 linguri cu unt; se dă la cuptor și din cînd în cînd se udă cu sosul în care fierbe. Cînd carnea este gata, fragedă, se scoate slănina, se adaugă smîntîna amestecată cu muștar și se lasă în cuptor să se rumenească. Se servește cu orez, sparanghel, cartofi. Se garnisește cu felii de lămîie.

Mîncare rece de iepure cu aspic

2 pulpe de iepure de la picioarele din spate, 50 g slănină proaspătă, 2 linguri oțet, 1 lingură unt sau untură (25 g), 1 pahar cu vin, 3 linguri supă de carne sau apă, boabe de piper, 4—5 boabe enibahar, 200 g aspic.

Se curăță carnea de pielițe, se împănează cu feliuțe de slănină, se aranjează într-o tavă cu unt, boabe de piper, de enibahar, supă de carne; se dă la cuptor la foc potrivit și se stropește din cînd în cînd cu sosul din tavă. Cînd este gata fript, se scoate carnea de pe oase, cu grijă să nu se rupă și se aranjează în formă de coroană pe o farfurie.
În sosul rămas se pun oasele de pe care s-a scos carnea, se adaugă vinul și se lasă să fiarbă pînă scade și se face un sos bun și puțin rumenit. Acest sos se dă prin sită și se toarnă peste carnea din farfurie. În mijlocul coroanei de carne se pune aspic tăiat bucățele mici (vezi rețeta „Aspic").

Mîncare rece de iepure cu măsline

1 kg carne de iepure, 4—5 linguri untdelemn, 1/2 morcov mic, 1/2 țelină, 6—7 cepe, 1 1/2 pahar apă, 1 pahar cu vin, cîteva boabe de piper, 1 foaie de dafin, 10 măsline 2—3 felii lămîie, suc de roșii.

Se șterge carnea, se taie bucăți și se pune cu untdelemn într-o cratiță să fiarbă înăbușit, în mustul cărnii, pînă începe să se rumenească. Se lasă să se rumenească frumos pe toate părțile și apoi se scoate și se pune într-o farfurie.
În sosul din cratiță în care s-a rumenit carnea, se pune morcovul și țelina rase pe răzătoare și se lasă să se rumenească. Apoi se adaugă carnea. În altă cratiță se pune untdelemn și ceapa tăiată felii subțiri și se rumenește pînă devine aurie și se toarnă peste carne, la care se adaugă apă, vin, foaie de dafin, boabe de piper, măsline, se lasă să fiarbă bine și să scadă. Se adaugă feliile de lămîie, curățate de coaja galbenă, și suc de roșii. Cînd este gata se așează pe o farfurie și se servește rece. Cine dorește trece sosul prin sită.

Mîncare de iepure

1 mușchi sau carne de la pulpă, bucățele de slănină afumată, un morcov tăiat felii, 2—3 cepe tăiate mic, 3 cățel de usturoi, 1 frunză de dafin, o legătură pătrunjel verde tăiat mic, cimbru, 1 l vin, un păhărel cu oțet, sare, piper, inima, ficatul și plămînii de iepure, o bucățică de slănină afumată, 3 cățel de usturoi, o ceapă și cîteva ciuperci.

Se șterge carnea, se taie bucăți și se așează într-o cratiță cu slănină, morcov, ceapă, usturoi, dafin, piper, cimbru, pătrunjel, vin, oțet, sare. Se acoperă și se lasă să fiarbă la foc domol timp de 1 1/2 oră.

Între timp se dă prin mașina de tocat inima, ficatul și plămînii de iepure, slănina, usturoiul și ceapa. Se amestecă bine. Cînd carnea este fiartă se scoate și sosul în care a fiert se amestecă cu tocătura aceasta de măruntaie și ciuperci prăjite, se adaugă carnea, se acoperă și se dă din nou la cuptor și se lasă să fiarbă și să se rumenească.

Iepure cu smîntînă

1 kg carne iepure, 2 linguri (50 g) unt, 250 g smîntînă, 20 g (1 lingură) făină, sare, 1 ceapă, piper.

Se șterge carnea, se taie bucăți și se rumenește în unt cu ceapa tăiată mic, sare și piper, apoi se pune apă și se lasă să fiarbă înăbușit. Cînd este gata se toarnă smîntîna amestecată cu făina și se lasă să mai dea cîteva clocote.

Iepure cu sos de ciuperci

1 kg carne de iepure, o lingură (25 g) unt, 1 pahar cu vin, o foaie de dafin, cimbru, cîteva boabe de piper, 10 ciuperci, 1 ceapă, facultativ 2—3 linguri smîntînă.

Se șterge și se taie carnea bucăți și se pune să se rumenească cu unt, apoi se adaugă vinul și mirodeniile. Se dă la cuptor. Separat se taie ciupercile felii, se toacă ceapa și se pun cu unt să fiarbă în zema lăsată de ciuperci. Cînd sînt scăzute se toarnă peste carne și se pun la cuptor să fiarbă pînă ce scade. Cine dorește poate adăuga 2—3 linguri cu smîntînă.

Pasteță de iepure

Mușchii de pe spinare și pulpele de la un iepure, 2—3 foi de dafin, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 500 g slănină proaspătă, 1 franzeluță mică, 250 g hribi sau alte ciuperci, 4 ouă, sare, piper, aspic.

Se taie bucăți carnea și se pune la fiert cu morcovul, pătrunjelul și ceapa tăiate felii. Cînd este fiartă, se scoate carnea de pe oase și se dă prin mașina de tocat de 4-5 ori. Într-o tigaie se pune slănina și se rumenește puțin pînă devine roz, apoi se dă prin mașina de tocat împreună cu untura lăsată la foc. O dată cu slănina se dă și franzeluța muiată în lapte și stoarsă și ciupercile fierte dinainte. Se adaugă apoi gălbenușurile, sare, piper și se frămîntă bine amestecînd și cu carnea tocată. După ce s-a preparat compoziția, se ia o cratiță, se unge cu unt și se așează în ea compoziția, apăsînd-o bine. Cratița se așează într-o altă cratiță mai mare cu apă clocotită (în baie de apă) și se pune în cuptor să se coacă. Cînd este gata se lasă pînă se răcește, fără să se scoată din cratița cu apă. Cînd s-a răcit, se scoate cratița cu mîncare și se pune în apă caldă ca să se desprindă compoziția și se răstoarnă pe o farfurie mare. Se garnisește cu aspic.

Cîrnați de iepure

2 kg carne de porc, 1/2 iepure, sare, piper, 3 căței de usturoi, intestine subțiri de porc.

Pulpele și mușchii de la un iepure tînăr și 2 kg carne de porc grasă, 3 căței de usturoi se dau prin mașina de tocat. Se frămîntă apoi bine cu sare și piper, puțină apă și se umple intestinele subțiri prin mașina de tocat cu ajutorul pîlniei de umplut cîrnați. Se pun la rece atîrnați și cînd se servesc se prăjesc în untură sau untdelemn la cuptor. Se întorc pe toate părțile să se rumenească frumos. Se servesc cu garnitură de cartofi pai și murături.

Mîncăruri din căprioară

Căprioara are o carne gustoasă cu o aromă deosebită. Din carnea de căprioară se prepară mîncăruri variate.

Pulpă de căprioară I

O pulpă de căprioară, 1 morcov, 2 cepe, 1/2 țelină, 2 căței de usturoi, o foaie de dafin, cîteva boabe de piper, un pahar cu untdelemn, 1 kg vin, 2 linguri cu oțet, 2 linguri smîntînă.

Se curăță carnea de pielițe, se pune pulpa cu mirodenii să se frăgezească 2-3 zile; apoi se așează toate într-o cratiță și se pune la fript. Cînd este bine friptă se scoate carnea, iar zarzavatul se dă prin sită, se adaugă două linguri cu smîntînă și se toarnă sosul în sosieră. La masă se servește friptura cu sos. Se taie felii numai cît trebuie, restul de carne se păstrează întreagă.

Pulpă de căprioară II

1 pulpă de căprioară, slănină, sare.

Se curăță de piei, se împănează pulpa cu slănină tăiată feliuțe subțiri și înguste și se lasă cîteva ore în untdelemn și puțină sare. Se pune apoi la fript în acest untdelemn și se lasă să se frăgezească acoperit la foc domol timp de o oră. Se amestecă friptura cu sosul ei pus în sosieră.
Se servește cu pere curățate și fierte în vin.

Mușchi de căprioară cu sos picant

1 mușchi de căprioară, 100 g slănină, 6 linguri untdelemn, apă, 1 pahar vin, sare, piper, 2 linguri cu oțet, 2 linguri cu sos de roșii, 1 frunză dafin, 2 căței de usturoi.

Se curăță de pielițe mușchiul, se pune cu vin roșu să stea 12 ore. După aceea se scoate, se împănează cu slănină, se așează într-o cratiță, se toarnă untdelemnul fierbinte, cu oțetul, sosul de roșii, usturoiul, mirodeniile peste el și se dă la cuptor fierbinte cu 50 de minute înainte de masă.

Mîncăruri din porc mistreț

Carnea de porc mistreț este gustoasă. Înainte de a o prepara se ține 2-3 zile cu vin sau oțet diluat, cu ceapă tăiată felii, foi de dafin, usturoi, boabe de piper ca să se frăgezească.
Se poate prepara ca și carnea de porc. Se pot face mezeluri delicioase și în special afumături.

Friptură de mistreț

1 pulpă de mistreț, 1 pahar cu vin, sare, piper boabe, cimbru, 1/2 pahar apă, 2 linguri (50 g) unt.

Se pune pulpa de mistreț într-o cratiță împreună cu vinul și mirodeniile și se lasă 2-3 zile la rece. Apoi se adaugă unt și se pune la cuptor cu tot sosul în care a stat. Se lasă să se frigă încet, la foc mic, ca să se pătrundă bine. Cînd este carnea fragedă se servește cu cartofi pai și salată sau murături.

Pulpă de mistreț pregătită vînătorește

1 kg pulpă de mistreț, 6-7 bucățele de slănină tăiate felii înguste, piper, sare, 1/2 pahar (120 g) untdelemn, 2 pătrunjei, 2 morcovi, 2 cepe, 2 foi dafin, 1/2 lămîie tăiată în felii subțiri, 1 pahar cu vin, 1 lingură zahăr, 1 lingură muștar, 1 lingură (25 g) făină, 1 lingură oțet.

Pulpa de mistreț se șterge, se curăță de pielițe, se împănează cu slănină, se presară sare și piper. Se pune într-o cratiță untdelemnul peste care se așează pulpa și se rumenește pe ambele părți la foc mic.

Se spală și se taie felii subțiri morcovul, pătrunjelul și cepele și se pun în cratiță peste pulpă. Se toarnă apă călduță atît cît să acopere carnea și se lasă să fiarbă la foc domol pînă ce carnea se frăgezește. Se scoate carnea, se pune într-o altă cratiță, se stropește cu o lingură de oțet și se lasă la cald. În sosul în care s-a rumenit carnea se adaugă foile de dafin, feliile de lămîie, vinul, zahărul ars puțin și amestecat cu puțină apă, muștarul și făina și se lasă să fiarbă pînă se îngroașe. După aceea se amestecă cu puțină apă și se strecoară prin sită, sfărîmînd legumele cu lingura ca să treacă prin sită și să dea consistența necesară sosului și gustul de legume.

Se taie pulpa în felii și se servește cu sosul respectiv și cu garnituri de mazăre, gogoșele de cartofi, orez etc.

Prepararea sosului pentru vînat

2 litri de apă, 1 ceașcă oțet, 1 morcov, 1 ceapă, 1 pătrunjel, 1 țelină, 1 frunză de dafin, piper boabe, 1 lingură rasă cu sare, feliuțe de slănină, 2 linguri (50 g) unt, 1 pahar cu vin, 2 linguri cu smîntînă (50 g), 1 kg carne de vînat.

Se pune apa cu oțetul, felii de legume, piper, frunză de dafin, sare, să fiarbă. După ce au fiert se lasă să se răcească. Se pune în acest sos carnea de vînat și se lasă 2-3 zile la rece. După aceea, se scoate carnea, se pune într-o tavă cu unt, vin și smîntînă și se dă la cuptor să se frigă. Din cînd în cînd se stropește cu sosul în care se frige. Legumele în care a stat carnea, se dau prin sită, se amestecă la foc mic cu unt și după ce s-a răcit se adaugă smîntîna și se toarnă peste carne.

LIMBĂ, FICAT, CREIER, RINICHI, MOMIȚE, FUDULII, INIMĂ

Mîncăruri din limbă (bovine), porc,

Limba se spală foarte bine, se pune să fiarbă, apoi se curăță de pielița groasă și după aceea se prepară.

Limbă rasol

1 limbă de bovine, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 ceapă, 2-3 cartofi, 1/2 ceașcă sos de hrean sau hrean cu sfeclă roșie sau sos de muștar. (Vezi rețetele la capitolul „Sosuri").

După ce s-a fiert limba și s-a curățat de pielița groasă, se mai fierbe pînă devine fragedă, apoi se taie felii și se servește cu legume fierte și cu unul din sosurile indicate, sau se pune în aspic.

Limbă cu sos de roșii

1 limbă, 1 ceașcă (250 g) cu sos de roșii, cîteva boabe de piper, sare.

Limba fiartă și curățată se taie felii și se pun într-un sos de roșii în care s-a adăugat puțină sare și cîteva boabe de piper. Se lasă să fiarbă cîteva minute.

Limbă cu sos alb

Se fierbe limba 1/2 de oră, se curăță de pielița groasă, apoi se pune să fiarbă cu legumele (ceapă, morcov, pătrunjel). Cînd este fiartă, legumele se dau prin sită și se amestecă cu sos alb și cu o linguriță de zahăr. În această compoziție se pun capere, feliuțe de lămîie, vin, smîntînă și apoi feliile de limbă. Se pune să fiarbă totul, apoi se servește. (Vezi rețeta „Sos alb").

Limbă cu ciuperci

1/2 limbă de bovine, 2 cepe, 2 linguri cu unt, 1 linguriță făină, 1 păhărel vin alb, 2 linguri pesmet, 7-8 ciuperci.

Se fierbe limba, se curăță de pieliță și se fierbe apoi pînă devine fragedă.
Se taie limba fiartă felii și se așează pe o farfurie. Se taie ceapa mărunt și se trage în unt, fără să se rumenească. Se adaugă făina și se stinge cu vin. Se lasă să dea 1-2 clocote și se toarnă apoi peste feliile de limbă. Se presară apoi pesmet și se adaugă ciupercile tocate și prăjite. Se pun bucățele de unt și se dă la cuptor pentru 15 minute.

Limbă de vacă cu spanac

1 limbă de vacă, 150 g slănină, 2 cepe mai mari, 3 morcovi, 2 căței de usturoi, 2 pahare cu supă de carne, 1 pahar cu vin, sare, piper, 1 kg spanac.

Se rad morcovii și se taie felii. Se toacă usturoiul, se curăță și se toacă ceapa. Limba se pune la fiert în apă clocotită cu sare și se fierbe 20 de minute, apoi se curăță de piele, se taie felii groase de 1 cm.
Se taie felii slănina și se acoperă cu ea fundul cratiței. Peste slănină se pune un strat gros de ceapă, peste ceapă se așează felii de morcovi, se presară usturoiul tocat bine și deasupra se pun feliile de limbă. Se acoperă cu un capac și se lasă pe foc foarte mic să se înăbușe bine. După o jumătate de oră se toarnă vinul și se face focul mai mare. Se lasă descoperită cratița să fiarbă pînă scade vinul la jumătate. Apoi se toarnă două pahare cu zeama în care a fiert limba și se pune pătrunjel verde tocat, sare, piper. Se pune din nou capacul și se lasă să fiarbă înăbușit o oră și jumătate.
Între timp se curăță și se spală spanacul, în apă cu puțină sare, se fierbe apoi se strecoară și se scurge bine. Pe un fund de lemn se toacă, dar nu prea mărunt, amestecîndu-se cu puțin unt. Cînd s-a fiert limba se aranjează pe farfuria cu care se va servi la masă. Se pune întîi spanacul și peste el se așează feliile de limbă puse pe mijloc una peste cealaltă, acoperind numai jumătate din felie. Peste aceste felii se pune cîte o felie de morcov și se garnisește tot cu felii de morcov de jurîmprejur. După ce s-a scos morcovul din cratiță, sosul rămas se amestecă bine și se toarnă peste limbă.

Limbă în sos de vin

1 limbă de bovine, 2 cepe, 1 morcov, 2 linguri unt, 400 g vin, 200 g supă, 2 roșii, sare, piper, 1 cățel usturoi.

Se spală și se fierbe limba, se curăță de pielița groasă și se așează într-o cratiță cu ceapa tocată, morcov ras, usturoi tăiat mic, vin, supă, sare, piper și se lasă să fiarbă acoperit. După ce a scăzut, se dă sosul prin sită. Limba se așează pe farfurie, tăiată felii și se servește cu sos din sosieră.

Limbă cu măsline

1 limbă, 3 cepe, 50 g untdelemn, suc de roșii, apă, o foaie de dafin, 4-5 boabe de piper, sare, 250 g măsline, un păhărel de vin alb.

Se spală limba și se fierbe cu apă rece, o ceapă și sare. Se curăță de pielița groasă, se taie felii. Se pun cepele tăiate felii în untdelemn să se înmoaie și cînd au devenit puțin aurii se toarnă peste ele suc de roșii, puțină apă, se adaugă foaia de dafin, piperul boabe, sare și feliile de limbă și se lasă să fiarbă. În acest timp se desărează măslinele, ținîndu-le în apă 20-30 de minute. Cînd limba este aproape fiartă se adaugă măslinele, vinul și se lasă să fiarbă pînă devine limba moale și sosul a scăzut, dar nu prea mult căci se îngroașe cînd se răcește. Se servește rece.

Limbă umplută

1 limbă, 2 linguri (50 g) unt, 2 ouă, 1 felie de franzelă, sare, piper, o legătură de pătrunjel verde, sos de roșii.

Se spală și se fierbe limba. Se curăță de pielița groasă. Se taie de-a lungul pînă la mijloc și se scoate puțin carnea din mijloc lăsînd limba în forma ei. Carnea scoasă se taie bucățele mici. Se înmoaie felia de franzelă în lapte, se spală și se toacă pătrunjelul verde. Se prepară sosul de roșii. Se freacă untul cu 2 ouă întregi, apoi se amestecă cu franzela stoarsă, cu sare, piper, pătrunjel verde tocat. În acest amestec se adaugă bucățile de limbă tăiate mic de tot sau date prin mașina de tocat și se amestecă. Cu această compoziție se umple limba, care apoi se învelește în hîrtie pergament și se dă la cuptor pentru 30 de minute. Se servește cu sos de roșii.

Mîncăruri din ficat

Ficatul de vacă, mînzat sau porc este un aliment foarte bun în combaterea anemiilor. Unii îl consumă crud, preparat în mod special. Ficatul conține vitamina B12. Ficatul se sărează după ce a fost gătit.

Ficat la grătar (vacă, porc)

500 g ficat, 2 linguri (50 g) unt, sare.

Se curăță ficatul de pielițe și vine, se taie felii subțiri, se presară piper, se ung cu unt și se așează pe grătar fierbinte. Se prăjesc pe ambele părți timp de 10 minute în total. După ce s-au fript, se sărează. Se servesc feliile calde cu o bucățică de unt și pătrunjel tocat, cu cartofi pai și salată.

Ficat prăjit I

1 ficat, 1 litru lapte, făină, sare, untdelemn.

Se pune ficatul în lapte și se ține o oră. Se curăță, se taie felii, se dau prin făină și se prăjesc în untdelemn. Se țin feliile cîte 5 minute pe fiecare parte. După ce s-a prăjit, se sărează. Se servește cu cartofi pai.

Ficat prăjit II

500 g ficat, unt sau untdelemn, sare.

Se curăță ficatul de vine, se taie bucățelele și se prăjesc în unt fierbinte, repede, 5 minute pe o parte și 5 minute pe cealaltă parte, ca să nu se întărească. După ce s-au prăjit se sărează și se servesc calde.

Ficat sote

500 g ficat, 2 cepe, 2 linguri (50 g) unt, 4 linguri (100 g) cu smîntînă, sare, 10 ciuperci, 1 păhărel cu vin.

Se curăță ficatul de vine și se taie felii care se presară cu făină. Se curăță ceapa, se taie felii și se trage puțin în unt. Se adaugă feliile de ficat și se prăjesc repede pe ambele părți. Se spală, se curăță și se prăjesc, în altă cratiță cu unt, ciupercile. Se pun apoi în cratița cu ficat și se lasă să fiarbă puțin înăbușit. Se adaugă puțină sare. Se prepară un sos cu puțin vin la care se adaugă patru linguri cu smîntînă și se toarnă peste ficatul cu ciuperci. Se lasă să dea 2-3 clocote. Se servește cald.

Crochete de ficat

500 g ficat, 250 g pesmet, făină, puțin pătrunjel verde, 4 ouă, sare, piper, 1 ceapă.

Se curăță ficatul de vine, se toacă și se amestecă cu pesmet, făina și ceapa tocată fin și trasă puțin în unt. Se adaugă pătrunjelul verde tocat, 2 ouă întregi, sare și piper. Din această compoziție se modelează crochete care se dau prin ou bătut și pesmet și se prăjesc în untdelemn.

Musaca de ficat cu conopidă

3 conopide, 500 g ficat, 2 linguri unt, 1 ceapă, pesmet, sare, piper.

Se pune conopida în apă fierbinte cu puțină sare să fiarbă. Se scurge apoi și se desface conopida în buchețele. Ficatul se curăță de pieliță, se dă prin mașina de tocat și se prăjește în unt sau untdelemn cu ceapa tăiată mic. După ce s-a prăjit ușor, se adaugă sare, piper și un ou bătut. Se ia o cratiță, se unge cu unt și se așează un rînd de conopidă, un strat de ficat și deasupra alt strat de conopidă. Se presară pesmet și bucățele de unt și se dă la cuptor.

Pateu de ficat învelit în foaie

500 g mușchi de porc, 500 g ficat, 4-5 ouă, bucățele de slănină, 3-4 ficați de pasăre, sare, piper, un cățel de usturoi, 2 linguri cu unt, o lingură cu rom, un prapur sau o foaie de aluat proaspăt făcută.

Se dă mușchiul și ficații prin mașina de tocat, apoi se dă totul prin mașină de 2 ori și ouăle și slănina și usturoiul. După aceea se trece toate prin sită, pentru ca pasta să fie foarte fină. Se adaugă piper, unt și rom. Într-o cratiță se așează prapurul sau foaie de aluat în care se toarnă compoziția. Se acoperă cu marginile foii. Se pune cratița acoperită cu capac într-o cratiță mai mare cu apă, clocotită, ca să fiarbă în baie de apă 2 ore. Apoi se scoate și se dă la cuptor, să se rumenească încă vreo 2 ore, la foc mic. Se scoate pe farfurie cînd este gata, se servește cald cu salată de sfeclă.

Mîncăruri din creier

Creierul de vacă, mînzat sau porc se ține în apă rece, apoi se scoate pielița încet și se fierbe 1/2 oră în apă cu legume.

Creier pane

1 creier de vacă, 2 ouă, 2 linguri cu făină, 3 linguri cu pesmet, untdelemn, o legumă sote (mazăre, cartofi etc.).

Se ține creierul 1/4 oră în apă, apoi se curăță de pielițe.
Se fierbe creierul, după ce se răcește se taie felii groase de 1 cm. Se dau feliile prin făină, ou bătut și apoi prin pesmet și se prăjesc pe ambele părți în untdelemn fierbinte. Se servesc cu o legumă sote.

Creier cu sos de roșii

1 creier, 250 g sos de roșii, sare 1 cățel de usturoi, pătrunjel verde tocat.

Se fierbe creierul, se taie felii și se pun într-un sos de roșii fiert cu usturoi și verdeața. Se servește cald.

Chifteluțe de creier

1 creier, 2 linguri cașcaval ras, 2 linguri (40 g) făină, 2 ouă, sare, piper, untdelemn.

Se fierbe creierul, se taie bucățele și se amestecă cu făină, ou bătut, cașcaval ras, sare și piper, se modelează chifteluțe, se prăjesc în untdelemn fierbinte. Se servesc calde.

Mîncăruri din rinichi

Rinichii se spală, se taie în două și se opăresc sau se lasă în apă rece cu puțin oțet 30 de minute, ca să iasă mirosul din ei. Se curăță de peliță, nervurile interioare și grăsime.

Rinichi pane

2—3 rinichi, ou, pesmet, unt sau untdelemn.

Se taie rinichii în două, se spală, se presară sare, piper, se dau prin ou bătut și prin pesmet și se prăjesc în unt fierbinte.

Rinichi sote

2-3 rinichi, 2-3 cepe, 1 vîrf lingură făină, 1 frunză dafin, cîteva boabe de piper, sare, 1/2 pahar cu vin, 2 linguri sos de roșii.

Se curăță rinichii de peliță și grăsime, se spală, se taie în două și se pun apoi la fiert 10 minute. După ce au fiert, se taie felii subțiri. Se pun cu apă să fiarbă și se adaugă ceapa tăiată felii subțiri și rumenită, apoi făina, 1/2 pahar cu vin, o frunză de dafin, boabe de piper, sare, sos de roșii și se lasă să fiarbă încet pînă scade.

Rinichi la grătar

3-4 rinichi, sare, piper, 1 ceapă, cimbru, unt.

Se spală rinichii, se scoate grăsimea și venele, se taie în două și se opăresc, se taie felii, se sărează, pipărează, se presară pe ambele părți ceapă tocată, cimbru și se așează pe grătar. Cînd s-au fript se iau de pe grătar și se dau prin unt fierbinte.

Rinichi cu orez

500 g rinichi, 1 ceapă, sos de roșii, 1 pahar cu vin, 1/2 lingură cu făină, sare, piper, 1 lingură cu unt, 200 g orez.

Se spală și se taie rinichii în două, pe mijloc. Se opăresc, se scot grăsimile. Ceapa se toacă mărunt și se pune cu unt să se moaie. Cînd este bine muiată se pun rinichii

tăiați feluțe, se pune făina, se lasă să fiarbă cîteva clocote. Apoi se pune sos de roșii și bucățele de roșii tăiate mic și se toarnă vinul. Se lasă să fiarbă acoperit și să scadă. Orezul se fierbe cu zeamă de carne. Cînd este gata se servește rinichii cu garnitură de orez.

Rinichi cu sos de ciuperci

2-3 rinichi, apă, ciuperci, untdelemn, 1 pahar vin, pătrunjel verde, sare, piper.

Se curăță, se taie în două și se țin rinichii în apă. Se prăjesc în untdelemn, puțin. Se prepară sosul de ciuperci din: ciuperci tocate, fierte în vin cu pătrunjel verde tocat, sare și piper. Cînd sosul este gata se toarnă peste rinichii prăjiți și se dă la cuptor pentru 20 minute.

Mîncăruri din măduvă, momițe fudulii, uger, inimă

Măduva

Măduva se prăjește în unt sau pe grătar, ori într-o tăviță la cuptor cu sare și piper. Se servește cu salate.

Momițe la grătar

300 g momițe de mînzat, miel sau berbec, 1 lămîie, sare.

Se spală momițele, se curăță de pielițe, se spală din nou, se freacă cu zeamă de lămîie și se așează pe grătarul fierbinte, prăjindu-le pe ambele părți. Se servesc cu legume sote.

Fudulii preparate haiducește

Se desfac fuduliile din pielițe, se taie în două și se țin în apă rece 1/4 oră. Se prăjesc pe grătar și se sărează cînd sînt gata. Sînt delicioase și prăjite în unt.

Uger

Ugerul de vacă se fierbe 4—5 ore, pînă se înmoaie și apoi se prepară cu orice fel de sos, sau la grătar, șnițel, tocăniță, ciulama etc.

Inimă sote

750 g inimă, 4 cepe, 1 lingură untură sau untdelemn, 1 pahar cu vin, sare, piper.

Se curăță inima de peliță, se opărește și se taie felii. Se curăță ceapa, se taie felii și se pune în untură și se trage puțin la foc, picurînd cîte puțină apă ca să fiarbă. După ce s-a muiat ceapa, se adaugă feliile de inimă, se acoperă și se lasă să fiarbă înăbușit, se adaugă vin și se lasă să fiarbă în continuare pînă scade. Se servește cu macaroane, cartofi sau orez fiert.



PÎINEA ȘI PASTELE FĂINOASE



Făinoasele dau organismului calorii și forță.
Făinoasele sînt alimente de bază în hrana omului. Este necesar să se combine făinoasele și cu alte alimente, ca fructe, carne, legume, lapte ș.a. deoarece ele singure nu sînt suficiente pentru o hrană echilibrată a omului.
Făina se obține din boabele de cereale. Denumirea de cereale provine de la zeița romană *Ceres* care patrona agricultura și în cinstea căreia se dădeau serbări numite *cereale*.
Iată compoziția unor cereale la 100 g aliment:

	Proteine	*Grăsimi*	*Zaharuri*	*Calorii*	*Apă*
Grîu	10,2	0,9	74	35	13,3
Porumb	9,6	3,8	69,5	40	14,2
Secară	11,5	2	69,6	39	13
Orz	11,3	5,2	67	35	14

Pîinea este un aliment necesar, bogat în glucide, dar nu poate constitui o hrană completă, deoarece este săracă în săruri minerale, grăsimi și proteine.
Se recomandă să nu se consume multă pîine, deoarece îngrașă și contribuie la mărirea gradului de ateroscleroză.
În comerț se găsește pîine preparată după diferite rețete și foarte gustoasă. Pîinea se poate prepara și în casă.

Prepararea pîinii

1 kg făină, 30 g drojdie de bere, 1 ceșcuță cu lapte, puțină sare, 3 linguri cu untdelemn (60 g) 500 g lapte sau apă.

Se cerne făina și se pune într-o cratiță. Se înmoaie drojdia de bere în puțin lapte și se pune la căldură să crească. Se face în făină o adîncitură, se pune sare, drojdia, untdelemnul, laptele și se frămîntă bine de tot pînă se obține un aluat mai vîrtos și omogen. Se acoperă cu un șervet curat și se lasă să crească la loc cald. Se iau două tăvi înguste, se ung cu untdelemn. Cînd aluatul a crescut, se împarte în două și fiecare parte se frămîntă puțin pe masa de aluat presărată cu făină. Se dă aluatului forma tăvii și se pune în tavă, lăsîndu-l să crească la cald. Se acoperă cu un șervet curat. După ce a crescut, se unge cu puțin untdelemn pe deasupra și se dă la cuptor.

Pîine cu cartofi

1 kg făină, 1,5 kg cartofi, 50 g drojdie de bere, sare.

Se spală cartofii și se fierb în coaja lor. Se curăță de coajă și după ce s-au răcit se dau prin mașina de tocat. Se adaugă drojdia înmuiată în puțin lapte sau apă, apoi făina și se frămîntă bine totul. Nu se pune apă. După ce aluatul a fost foarte bine frămîntat și se desprinde de pe mîini, se lasă la cald să crească, acoperind cratița cu un șervet curat; se lasă 2 ore. Apoi se ia aluatul și se fasonează pe masa de aluat pîinile care se pun în tăvi presărate cu făină și se dau la cuptor unde se lasă 3/4 ore.

Pîinițe romane

350 g făină, 1/2 pahar lapte, 15 g drojdie de bere, 3 ouă întregi, 125 g unt, 125 g zahăr, 1 lingură cu suc de portocale, 1 gălbenuș.

Se dizolvă drojdia în lapte călduț și se amestecă cu 2 linguri cu făină, pînă se obține o pastă moale. Se pune vasul deasupra peste un alt vas cu apă călduță și se lasă acoperit, să crească. Se ia apoi un vas mai larg, se pune restul de făină, un ou, 1/2 linguriță cu sare și se frămîntă cu vîrful degetelor. Se adaugă al doilea ou și se frămîntă mereu bătînd pasta. Se adaugă untul înmuiat, dar nu topit, zahărul și sucul de portocale. Se frămîntă bine și cînd pasta este destul de omogenă se adaugă drojdia și se frămîntă pînă ce aluatul se desprinde de pe vas. Se lasă să crească timp de mai multe ore. Apoi se pune aluatul pe planșeta de aluat pe care se presară făină, se întinde un sul, se taie bucăți și se întinde puțin cu palma făcînd apoi la mijloc o adîncitură iar marginea se crestează cu cuțitul. Se unge tava cu unt, se pun pîinițele, se ung cu gălbenuș și se dau la cuptor 30 minute.

PASTE FĂINOASE

Prin paste făinoase se înțelege preparatele din făină și apă, sau din făină, ou, sare și puțină apă. Dintre preparatele făinoase se indică mai ales macaroanele, tăițeii, spaghetele, fideaua și multe alte forme. Se pot prepara și în casă.

Aluatul pentru paste făinoase

250 g făină, 3 ouă, apă, sare.

Se pune făina pe planșetă, se face în mijloc o adîncitură; se bat ouăle întregi cu jumătate ceșcuță apă și cu un praf de sare și se pune în făină, se amestecă cu o furculiță pînă s-au încorporat ouăle în făină. Apoi se frămîntă cu mîna pînă devine un aluat omogen și nu se mai lipește de mînă sau de planșetă. Se lasă să se odihnească 15 minute, acoperit cu un șervet. Se întinde o foaie, groasă de 2 mm. Se lasă 1—2 ore să se usuce, dar înainte de a se usca bine, cînd este încă puțin moale, se rulează foaia și se taie cu cuțitul; pentru tăieței se taie în lățime de 1/4 cm pentru macaroane de 1 cm și pentru iofcale de 2 cm lățime și 4 cm lungime. Se împrăștie apoi pe masă și se lasă să se usuce. Se păstrează în cutii.

Macaroane

Macaroanele sînt alimente ușoare, hrănitoare, se prepară rapid. Sînt agreate atît de bătrîni cît și de copii.

Macaroane cu unt

500 g macaroane, 100 g unt, sare.

Se fierb macaroanele în apă multă cu puțină sare. Se pun la fiert în momentul cînd apa începe să clocotească. Se fierb timp de 20 minute, la foc mic. Se scurg imediat și se limpezesc cu apă fierbinte. Se scurg, se așază pe farfurie și se amestecă cu unt.

Macaroane cu brînză și sos de roșii

500 g macaroane, 3 linguri cu unt (75), 200 g cașcaval ras, sos de roșii.

Macaroanele se fierb ca în rețeta precedentă. Se pun în cratiță, se amestecă cu unt și cașcaval ras. Se servesc imediat sau se dau la cuptor pentru 10 minute. Se pot servi cu sos de roșii.

Macaroane cu șuncă

500 g macaroane, 3 linguri cu unt (75 g), 200 g șuncă sau ciuperci, 200 g cașcaval ras, 4 ouă.

Se fierb macaroanele și se clătesc ca în rețeta „Macaroane cu unt". Se așează într-o cratiță unsă cu unt și se amestecă cu unt, cașcaval ras, șuncă tocată și gălbenușuri de ou bătute. Apoi se bat albușurile spumă și se amestecă ușor cu macaroanele. Se așează într-un vas de sticlă uns cu unt și se dau la cuptor. În loc de șuncă se pot folosi ciuperci prăjite înăbușit în sucul lor și cu puțin unt.

Macaroane cu conopidă

1 conopidă, 250 g macaroane, 1 lingură unt (25 g), pesmet.

Se ține conopida în apă rece, apoi se pune în apă fierbinte cu puțină sare să fiarbă. Se fierb macaroanele și se limpezesc. Se unge o formă cu unt, se pun macaroanele, apoi conopida desfăcută în bucățele și se presară pesmet tras în unt. Se dă la cuptor.

Macaroane picante

350 g macaroane, 300 g carne tocată, 1 ceapă, verdeață, sare, piper, 1 lingură bulion, 100 g unt, 200 g cașcaval ras, 1 lingură unt sau untură (25 g).

Se fierb macaroanele ca în rețeta „Macaroane cu unt". Se scurg apoi bine. Carnea tocată se rumenește într-o cratiță cu unt împreună cu o ceapă tocată, cu verdeață tocată, cu sare și piper și se amestecă. Se rumenește pînă a scăzut totată zeama. Se adaugă bulion și puțină apă fierbinte. Se lasă să mai fiarbă 15 minute pînă se leagă frumos. Într-o tigaie, în care s-a pus untul, se pun macaroanele se amestecă cu carnea și se dau la cuptor pentru 20 minute. Apoi se răstoarnă pe o farfurie, se presară deasupra cu cașcaval ras și se servesc.

Macaroane cu nuci

250 g macaroane, 100 g unt, 100 g nuci pisate, 100 g zahăr, puțină sare.

Se fierb macaroanele în apă multă cu sare timp de 20 minute. Se scurg, se limpezesc cu apă rece, se amestecă cu unt, nuci și zahăr. Se pun într-un vas de lena uns cu unt și se dau la cuptor pentru 30 minute.

Macaroane cu smîntînă

250 g macaroane, 1 lingură făină, 1 lingură unt, 1/4 kg smîntînă, 2 linguri cașcaval ras, încă 1 lingură unt și una de smîntînă.

Se fierb macaroanele în apă clocotită cu puțină sare și se limpezesc cu apă caldă. Se prepară un sos din o lingură unt, 250 g smîntînă, cașcaval ras, se amestecă bine și se fierb la foc mic. Se unge o cratiță cu unt, se așază un rînd de macaroane, unul de sos de smîntînă, se presară cașcaval ras și bucățele de unt și se dă la cuptor.

Iofcale cu brînză

Este un foarte vechi preparat românesc, gustos și sănătos.

500 g iofcale, 2 linguri (50 g) unt, 200 g brînză de burduf sau cașcaval ras.

Se fierb iofcalele ca și macaroanele din rețeta „Macaroane cu unt".
Se ia un vas de sticlă, sau o cratiță, se unge cu unt și se așază în ea iofcalele amestecate cu unt și brînză. Se servesc imediat calde sau se dau la cuptor pentru 10 minute.

Spaghete cu ciuperci

500 g spaghete, 400 g ciuperci, 4 ouă tari, 150 g unt, 200 g cașcaval ras, 1 ceapă, 1 cutie cu suc de roșii, 1 pahar cu vin, sare și piper.

Se fierb spaghetele în apă clocotită cu puțină sare timp de 18 minute; să nu fie prea fierte. Se scurg. Se curăță ciupercile; se curăță și se taie ceapa felii, se pune jumătate din cantitatea de unt într-o cratiță pe foc cu ceapa și ciupercile și se trag pînă se rumenesc. Se scurg spaghetele, se amestecă cu restul de unt și apoi cu ciupercile și jumătate din cantitatea de brînză rasă. Se încălzește sosul de roșii amestecat cu vinul. Se așază spaghetele într-un vas de sticlă sau de metal inoxidabil, se pune în jurul spaghetelor jumătăți de ouă răscoapte, se toarnă deasupra sosul de roșii, se presară restul de brînză rasă. Se dă la cuptor 10 minute.

Frecăței (preparat moldovenesc)

250 g făină, 1 praf de sare, 1/2 pahar apă și încă 1 litru apă, 60 g zahăr.

Se prepară un aluat din făină, sare și apă călduță. Aluatul să fie potrivit de moale. Într-o oală se pune 1 litru apă să fiarbă cu un praf de sare. Cînd apa clocotește se rup bucățele mici din aluat și se dau drumul în apă. După ce au fiert se adaugă zahăr după gust și se pune cu polonicul în farfurii și se servesc copiilor. Cine dorește poate să adauge odată cu zahărul și nuci măcinate.

Colțunași cu brînză de vaci sau telemea

Un aluat de macaroane cu ou, 2 linguri unt, 300 g brînză de vaci, 2 ouă, sare.

Se prepară coca, se întinde o foaie pe masa de aluat și se taie pătrate cu latura de 5-6 cm. În fiecare pătrat se pune cîte o linguriță de brînză de vaci amestecată cu ouă și puțină sare. Se lipesc marginile pătratului, aranjîndu-le fie în dreptunghi, fie în triunghi. Se pune la fiert una oală de 3 kg cu apă și puțină sare. Cînd fierbe, se pun colțunașii și se lasă să fiarbă 20-25 minute. Se strecoară, se limpezesc cu apă caldă. Se pun într-o cratiță, se stropesc cu unt topit și se servesc calzi cu smîntînă.

Colţunaşi cu carne

Aluatul se prepară ca şi în reţeta „Macaroane cu unt". Carnea se prepară ca şi pentru pateuri (vezi reţeta „Umpluturi pentru pateuri"). Se fac colţunaşii, se fierb, se scurg, se limpezesc cu apă caldă, se pun într-o formă şi se stropesc cu unt. Se servesc calzi, cine doreşte pune peste ei ceapă tocată şi rumenită în unt.

Colţunaşi cu carne, prăjiţi

Se prepară colţunaşi ca în reţeta precedentă, dar în loc să se fiarbă se prăjesc în untdelemn fierbinte, pe ambele părţi. Untdelemnul se pune în tigaie în cantitate mai mare ca să se rumenească frumos colţunaşii. Se servesc calzi cu smîntînă.

Colţunaşi dietetici cu carne

Acelaşi aluat ca în reţeta „Macaroane cu unt"
Umplutura: 500 g carne fiartă, pătrunjel verde, cimbru, puţină sare, supă de carne, 1 ou.

Se dă carnea prin maşină, se pune într-o cratiţă cu supă de carne, se acoperă şi se lasă să fiarbă înăbuşit. Se amestecă apoi cu ou, pătrunjel verde tocat, cimbru şi se lasă să fiarbă pînă scade şi are consistenţa unei paste. Se umple colţunaşii cu această pastă; se lipesc, se pun să fiarbă în apă clocotită cu puţină sare. Cînd sînt gata se strecoară, se limpezesc cu apă caldă şi se stropesc bine cu unt.

Colţunaşi cu magiun

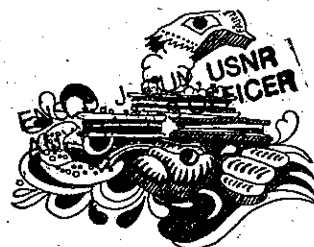
Se prepară aluatul ca şi în reţeta „Macaroane cu unt", se întinde foaia, se taie în pătrate se umple cu magiun şi se lipesc. Se pun la fiert colţunaşii în apă care clocoteşte şi se lasă să fiarbă. Se scurg, se limpezesc, se amestecă cu pesmet tras în unt, cu zahăr şi se servesc calzi.

Colţunaşi moldoveneşti cu vişine sau cireşe

Aluat de colţunaşi, 1 kg vişine fără sîmburi, se păstrează zeama de la vişine, 3 linguri unt, zahăr, 2 ouă.

Se frămîntă bine o cocă din 3 ouă, 1/2 ceaşcă apă şi sare. Se întinde foaia, se taie pătrate, se pune în fiecare pătrat 2 vişine şi se lipeşte aluatul în triunghi. Între timp oala cu 2 1/2 l apă şi o linguriţă cu sare, fierbe. Cînd clocoteşte apa se pun colţunaşii, se lasă să fiarbă pînă cînd se lasă la fund şi atunci sînt gata. Se strecoară în strecurătoare, se limpezesc cu apă rece curată, apoi se pun într-un vas de sticlă incasabilă, se toarnă peste ei untul topit cald şi se servesc turnînd peste ei siropul de vişine frecat cu zahăr şi 3 linguri de smîntînă. Sînt delicioşi!

ALUATURI ŞI PLĂCINTE



Aluaturi de plăcintă cu foaie groasă

Aluat în foaie groasă pentru plăcinte I

Prima foaie: 100 g făină, 200 g unt.
A doua foaie: 200 g făină, 1 lingură untdelemn (25 g), 1 lingură oţet, sare, 1 ou, apă caldă.

Prepararea primei foi: se amestecă făina cu untul, se frămîntă pînă se obţine o cocă şi să dă la rece.
Prepararea foii a doua: se amestecă făina, untdelemnul, oţetul, sare şi apă caldă, se frămîntă pînă se obţine un aluat moale. Se bate bine de masă şi se lasă apoi să se odihnească.
Se întinde în foaie acest aluat şi pe ea se aşază primul aluat, întins şi el în foaie. Se împătureşte şi se întinde din nou. Se repetă întinsul şi împăturitul de trei ori. Se dă la rece. Din acest aluat se fac plăcinte care se pot umple cu brînză, carne sau mere (vezi reţetele „Umpluturi pentru pateuri").

Aluat de plăcintă II

200 g unt, 200 g smîntînă, 250 g făină.

Se prepară un aluat bine frămîntat şi se dă la rece pentru o oră. Se împarte apoi în două; se întinde o foaie cît tava şi se pune pe ea umplutura de carne (vezi „Umpluturi pentru pateuri"). Deasupra se pune foaia a doua şi se dă la cuptor. Cînd este gata se taie pătrate.

Aluat pentru plăcintă III

300 g făină, 150 g unt proaspăt, 2 gălbenuşuri, una ceşcuţă smîntînă sau lapte, 1 lingură zahăr, sare.

Se amestecă totul şi se face un aluat bine frămîntat. Se taie în două şi se întind două foi mari cît tava. Se pune în tavă o foaie, se pune umplutura şi deasupra se aşază foaia a doua. Se dă la cuptor fierbinte, apoi se face focul potrivit. Umplutura poate fi de brînză de vaci amestecată cu ou şi zahăr, sau de mere. Cînd umplutura este de carne, atunci nu se pune zahăr în aluat.

Aluat pentru plăcintă IV

500 g făină, 3 gălbenuşuri, 120 g unt, 20 g drojdie, 3 linguri smîntînă, vanilie, coajă de lămîie, 1/4 litru lapte, 3 linguri zahăr. Această foaie se poate rula pentru plăcintă „Învîrtită moldovenească II"

Se pune drojdia într-o ceaşcă şi se înmoaie cu două linguri de lapte, adăugînd apoi un praf de zahăr şi 1/2 linguriţă de făină. Se pune într-un loc cald să crească. Se pune pe planşetă făina şi se amestecă cu drojdia crescută şi cu toate celelalte alimente indicate. Se frămîntă bine pînă se obţine o cocă mai mult moale. Se întinde o foaie mare cît tava. Pe foaie se întinde umplutura.

Aluat pentru plăcintă V

1 pachet margarină, 3/4 pahar cu zahăr, 2 ouă, 1 ceşcuţă cu lapte, vanilie, coaja de portocală, 1 pachet praf de copt.

Se prepară din toate un aluat bine frămîntat care se împarte în două şi se întind două foi. Între foi se pune umplutura de mere necurăţate, rase, călite pe foc şi amestecate cu zahăr şi vanilie după gust.

Aluat pentru plăcintă VI

250 g unt, 70 g zahăr (2-3 linguri), 500 g făină, 4 gălbenuşuri, 2 linguri smîntînă, sare.

Se freacă untul cu zahăr, se adaugă gălbenuşurile, smîntîna, vanilia, sarea, praful de copt şi făina şi se frămîntă bine de tot. Se obţine un aluat omogen din care se fac două foi şi între ele se pune o umplutură de mere sau o cremă de nuci, sau de marmeladă cu nuci.

Aluat pentru plăcintă VII

1 ou, una ceşcuţă mică cu untdelemn, 2 linguri cu smîntînă, 2 linguri cu zahăr şi făină cît cuprinde.

Se prepară un aluat foarte bine frămîntat, se împarte în două şi se întind două foi între care se pune o umplutură după dorinţă. (Vezi „Umpluturi pentru aluaturi").

Aluat pentru plăcintă VIII

1 kg făină, 3 ouă, 50 g (2 linguri) unt, un praf de sare, apă călduţă.

Se amestecă totul şi se frămîntă bine, se loveşte aluatul de planşetă ca şi la strudel. Se întinde în foaie, se stropeşte cu unt, se strînge în patru şi se dă la rece; apoi se întinde din nou şi se unge cu unt, se împătureşte şi se dă la rece pentru jumătate de oră. Se mai repetă operaţia de una — două ori şi apoi se fac două foi între care se pune o umplutură. (Vezi „Umpluturi pentru aluaturi").

Aluat fraged pentru plăcintă

200 g unt sau margarină, 2 ceşti (500 g) făină, 1 linguriţă sare, 3/4 pahar cu apă în care se pune 1 linguriţă oţet.

Se amestecă făina cu celelalte alimente, se frămîntă bine, se întinde în foaie, se împătureşte şi se dă la rece. Se repetă operaţia de trei ori. Se întind două foi între care se pune o umplutură după gust.

Aluat de plăcinte şi pateuri

1 pachet margarină, 6 linguri apă, 1 lingură oţet tare, 8 linguri cu făină pline cu vîrf (160 g), 1 praf sare.

Margarina se freacă bine cu o lingură de lemn, apoi se amestecă cu 1/2 din cantitatea de făină, se adaugă oţetul, apa şi se amestecă bine; se pune şi restul de făină, se frămîntă mai mult cu lingura, se face un cocoloş şi se lasă la rece, pînă a doua zi. Apoi se împarte aluatul în două şi se întind două foi; una se pune în tava neunsă, apoi se întinde pe ea brînza şi deasupra se acoperă cu foaia a doua.
Brînza se prepară astfel: se amestecă 300 g brînză de vaci cu 300 g telemea şi se adaugă patru gălbenuşuri pe rînd, apoi albuşurile bătute spumă. Se dă tava la cuptor la foc iute. Umplutura poate fi preparată şi din carne, mere, sau chiar cremă de vanilie.

Aluatul pentru foaie subţire (românească)

Aluatul pentru foaie

500 g făină, 1 linguriţă (10 g), sare, 1/2 pahar (125 g) apă călduţă, 1 lingură (20 g) untdelemn.

Făina nu trebuie să fie rece de la cămară; ci după ce a fost ţinută în bucătărie 1-2 zile. Se pune făina într-un castron, se amestecă bine cu apa călduţă în care s-a dizolvat sarea şi cu untdelemnul. Se frămîntă apoi se trece pe planşetă şi se continuă frămîntatul, lovind aluatul de planşetă de cîteva ori; apoi iar se frămîntă: iar se loveşte de planşetă şi tot aşa de 7-8 ori, pînă ce aluatul devine elastic şi moale.
Pe o masă mare se aştere o faţă de masă curată, albă, peste care se presară făină. Se aşază aluatul la mijlocul mesei şi se acoperă cu o cratiţă fierbinte. Se lasă aşa un sfert de oră. Se îndepărtează apoi cratiţa şi aluatul se întinde cu sucitorul. După aceea se introduc mîinile sub foaie, cu dosul palmelor în sus şi se întinde uşor foaia trăgînd încet aluatul spre marginea mesei jurîmprejur, pînă se ajunge sub marginea mesei. Întinsul foii se face foarte uşor, ca să nu se rupă. Marginile foii rămîn de obicei mai groase şi ele se rup încet şi se îndepărtează. Foaia trebuie să fie atît de subţire încît să se întrevadă prin ea ţesătura feţei de masă. Nu trebuie să rămînă în ea porţiuni mai groase, ci să fie uniform de subţire. Se lasă să se usuce.
Pe măsură ce se usucă, se stropeşte cu unt topit şi călduţ, cu ajutorul unei pene, ca să nu se rupă cînd se va rula. Nu se lasă să se usuce prea tare. Marginile foii, care au depăşit masa, se ridică uşor peste foaie şi se stropesc şi ele cu unt.
Această foaie se umple cu diferite preparate, se rulează şi se coace în cuptor. (vezi capitolul ce urmează).

Umpluturi pentru aluaturi

1. Nuci măcinate, amestecate cu zahăr, puţin lapte şi ţinute puţin pe foc pînă devine ca o cremă, amestecînd să nu se prindă. În loc de lapte se poate folosi albuş bătut spumă, dar în acest caz nu se mai pun pe foc, ci se amestecă numai.
2. Cireşe amare sau vişine fără sîmburi şi puţin stoarse. Se presară foaia de aluat cu zahăr şi apoi se împrăştie uniform fructele şi se rulează. Se dă la cuptor.
3. Merele curăţate de coajă se taie felii subţiri, se pun într-un castron şi se amestecă cu zahăr şi un vîrf de cuţit cu scorţişoară. Foaia de aluat se presară cu pesmet şi se aşază merele pe marginea foii, în formă de sul. Se rulează apoi foaia începînd de la marginea cu mere. Se taie ruloul în bucăţi după lungimea tăvii. Se unge tava cu unt, se aşază rulourile şi se ung cu unt. Se dau la cuptor.

4. 1 kg. carne vacă, 1 felie franzelă, 1 ou, sare, piper, 100 g unt, 4 cepe, 2 linguri cu smîntînă, pătrunjel verde tocat, 1 pahar (250 g) lapte, 1 ou.

Se curăță carnea de pielițe, se taie bucățele și se toacă prin mașina de carne împreună cu felia de pîine înmuiată în apă și stoarsă. Ceapa se curăță și se toacă mic, apoi se amestecă cu carnea și cu pătrunjelul verde tocat mic. Se pune într-o cratiță unt, se adaugă compoziția de carne și se lasă să fiarbă la foc mic în zeama ce o lasă carnea pînă începe să se rumenească. Se ia de pe foc, se lasă să se răcească, se adaugă sare, piper, oul, smîntîna și se amestecă bine. Se ia apoi din această compoziție cu lingura și se așază în formă de sul pe una din marginile foii de aluat. Se rulează, se taie bucăți lungi cît tava și se așază în tava unsă. Peste rulouri se toarnă laptele în care s-a bătut un ou. Se lasă pînă cînd laptele este supt bine de rulouri, apoi se ung cu unt și se dau la cuptor, la foc potrivit. Se servește caldă.

5. 400 g brînză de vaci bine stoarsă, 3 ouă, 1 lingură făină, 1 lingură (25 g) griș sau pesmet fin, 2 linguri cu smîntînă, 1 praf sare, 1 pachețel zahăr vanilat, coajă de lămîie rasă, 100 g stafide, zahăr după gust.

Brînza de vaci se dă prin sită sau se frămîntă foarte bine cu dosul unei linguri de lemn. Se adaugă apoi făina, grișul, smîntîna, sare, vanilie, stafide, gălbenușurile și se amestecă. La urmă se adaugă 1 albuș bătut spumă. Cu această compoziție se umple foaia de aluat subțire, se rulează și se așază în tava unsă cu unt, după ce s-a tăiat ruloul în bucăți lungi, cît tava. Se dă tava la cuptor să se coacă.

6. 50 g unt, 500 g urdă, 2 ouă, 2 linguri cu smîntînă, 100 g unt, sare.

Se amestecă urda cu ouă, smîntînă și sare. Foile de aluat se ung cu unt topit. Se așază 2-3 foi una peste alta în tavă, se pune un strat de urdă. Se acoperă cu alte 2-3 foi și se dă la cuptor. Cînd este coaptă se taie de caldă.

Se poate întinde aluatul într-o singură foaie, se unge cu unt, se așază într-una din marginile foii compoziția de urdă, se rulează, se unge ruloul cu unt și se dă la cuptor. Se taie caldă.

Plăcinte și învîrtite

Plăcinte cu carne, coapte în unt

3 ouă, 3 linguri (75 g) cu unt, 1/2 pahar lapte, 400 g făină. Umplutura de carne este la fel cu cea care se prepară pentru pateuri. (Vezi capitolul „Umpluturi pentru pateuri").

Se prepară un aluat bine frămîntat din făină, lapte, ou, unt. Se întinde o foaie, se unge cu unt topit, se împăturește și se dă la rece. Se repetă operația de trei ori. Apoi se întinde o foaie groasă de 3-4 mm se taie pătrate, se umple cu carnea preparată, se adună în diagonală capetele pătratului deasupra umpluturii, se lipesc marginile prin apăsare și se prăjesc în unt fierbinte.

Plăcinte cu brînză, coapte în untdelemn

1 pahar cu lapte, 1 ou, 4 linguri (100 g) cu smîntînă, 1 lingură untdelemn fierbinte, 700 g făină, 100 g unt, 400 g brînză de burduf, 1/2 litru untdelemn.

Se prepară un aluat moale din una lingură făină opărită cu 1 lingură untdelemn fierbinte. Se adaugă apoi restul de făină, lapte, ou și smîntînă. Se bate aluatul de masă și se frămîntă bine. Se face din el un sul și se taie 10 bucăți. Se întind zece foi și se ung cu unt. Se așează apoi una peste alta, se rulează și se lasă 30-40 minute. Apoi se întinde o foaie, se așază pe jumătate de foaie, la distanțe, grămăjoare de brînză amestecate cu ou, se acoperă cu restul foii și se taie plăcințelele în formă rotundă cu paharul, sau se taie cu ruleta în pătrate. Se coc în untdelemn fierbinte.

Plăcinte mocănești cu refrec

Aluat: 10 ouă, 1 ceașcă untdelemn (240 g), 1 ceașcă apă caldă, făină cît cuprinde ca să fie un aluat potrivit de tare.

Umplutura: 500 g brînză de burduf, mărar verde tocat.

Se prepară din făină, ouă, untdelemn și apă un aluat care se frămîntă bine și apoi se lasă „să se odihnească" puțin. Se taie apoi bucăți și se întind foi mari cît o farfurie. Se pune pe fiecare foaie brînză de burduf amestecată cu mărar verde tocat fin. Deasupra se pune o foaie și se lipește de prima jurîmprejur, răsucind puțin marginea spre interior. Se coc în untdelemn fierbinte.

Vărzări — poale-n brîu

1 kg făină, 40 g drojdie, 1 ceașcă cu lapte, 5 ouă, 2 linguri cu untdelemn (50 g), (eventual și o linguriță zahăr tos), 100 g unt, 1 varză dulce sau murată.

Se pune pe masa de aluat făina și se încorporează în ea drojdia înmuiată, laptele, ouăle, untdelemnul și se frămîntă bine de tot. Se modelează un sul, se taie bucăți mari cît un măr. Se întind foi de mărimea unei farfurii mijlocii.

Se toacă varza, se sărează și după cinci minute se stoarce și se pune la foc să se călească foarte bine cu untdelemn. Se umple foile de aluat cu grămăjoare de varză călită și se fac plăcinte poale-n brîu. Se ung cu untdelemn cald, se pun în tavă și se dau la cuptor. Cînd sînt coapte se scot și se ung din nou cu untdelemn sau cu unt cald. Cine dorește poate înlocui untul cu untura.

Plăcințele „poale-n brîu" moldovenești

Aluat: 750 g făină; 3 ouă, 30 g drojdie, 1 linguriță zahăr (10 g), 3 linguri pline cu smîntînă (100 g), 100 g unt topit sau margarină, 2 linguri untdelemn (35 g), 1/2 ceașcă lapte, puțină sare, încă 100 g unt pentru uns.

Umplutura: carne preparată ca pentru pateuri sau 450 g cașcaval ras fără ou sau telemea cu ou. Se poate face și cu 300 g brînză de vacă îndulcită și cu ou.

Se pune drojdia înmuiată în puțin lapte călduț și îndulcit cu una linguriță zahăr și amestecat cu puțină făină, să crească. Se face un aluat din făină, ouă, drojdia crescută, smîntînă, lapte, 100 g unt topit, untdelemn, și sare. Se frămîntă bine și se lasă puțin să crească. După ce a crescut puțin se întinde foaia, se taie în pătrate, se umple cu carne sau brînză și se lipesc colțurile, două cîte două, în diagonală, deasupra umpluturii. Se așează în tavă și se lasă să mai crească puțin. Se ung plăcintele cu unt topit călduț și se dă la cuptor. Cînd sînt coapte, se scoate tava din cuptor și din nou se ung cu unt topit cald. Se servesc calde. Se fac 30—32 plăcințele. Se mai pot umple și cu carne și ciuperci. 500 g carne, 10—12 ciuperci, 1 ou, 1 ceapă, sare, piper, 50 g unt. Se toacă carnea prin mașină cu ceapa și se amestecă cu ciupercile tocate foarte mărunt. Se pun într-o cratiță cu 50 g unt, se acopere cu capac să fiarbă în zeama ce o lasă carnea și ciupercile. Se amestecă, cu lingura de lemn, din cînd în cînd. Cînd începe a se rumeni, se ridică de pe foc, se pune sare, puțin piper, se lasă să se răcească, apoi se pune oul și se umple plăcințelele; se ung cu ou și se pun la cuptor să se coacă.

Plăcințele

100 g unt, 100 g făină, 100 g brînză de vaci, puțină sare.

Pentru umplutură: 250 g brînză de vaci, 1 ou, 2 linguri zahăr.

Se face din unt, făină, brînză de vaci și sare un aluat moale. Se întinde o foaie pătrată, se împăturește în patru, se dă la rece pentru 10 minute. Se repetă operația de 2-3

ori. Apoi se întinde o foaie mai mare, se taie pătrate, se pune brînza de vaci amestecată cu ou, sare și foarte puțin zahăr. Se fac plăcințele, se pun în tavă și se dă la cuptor. Se servesc calde.

Se pot umple și cu carne sau cașcaval. Se poate face din acest aluat și saleuri.

Plăcintă cu nuci în foaie subțire

Aluatul ca în rețeta „Aluatul pentru foaie subțire". Această plăcintă cu nuci mai este cunoscută și sub numele de ștrudel.
500 g nuci măcinate, zahăr tos.

Se așază pe planșetă foaia subțire de aluat, se stropește cu unt călduț, se presară zahăr tos peste toată foaia și peste zahăr se presară uniform nuca măcinată. Se rulează apoi în sul și se taie bucăți lungi cît tava.
Se așază sulurile ușor în tavă, se ung cu unt, și se pun în cuptor fierbinte la început, apoi se domolește focul. După ce s-au copt, cine dorește poate să însiropeze rulourile.

Plăcintă cu urdă în foaie subțire românească

Aluatul ca în rețeta „Aluatul pentru foaie subțire".
Umplutura: 50 g unt, 500 g urdă, 2 ouă, sare, 2 linguri, sau 100 g smîntînă, puțin mărar verde tocat.

Se întinde aluatul în 6 foi subțiri, mari cît tava. Se amestecă urda cu ouă, smîntînă și sare. Se pun 2—3 foi, unse cu unt, în tavă și peste ele se întinde compoziția de urdă. Se acoperă cu alte trei foi unse cu unt. Se dă la cuptor. Cînd este coaptă se taie de caldă.
Aluatul se poate întinde într-o singură foaie subțire, se pune urda și se rulează. Se unge cu unt și se dă la cuptor.

Învîrtită moldovenească I

1 kg făină, 1 praf de sare, 1 pahar cu apă călduță, 1 lingură de untdelemn, 100 g untură topită, 200 g zahăr.

Se prepară aluatul ca în rețeta „Aluatul pentru foaie subțire". Se taie aluatul în 7-8 bucăți mari cît un măr și se întind pe rînd foi subțiri ca în rețeta sus amintită. Fiecare foaie se unge cu untură topită și peste untură se presară un strat de zahăr. Se așază foile una peste alta și se rulează. Se apucă apoi ruloul de capete și se lungește răsucindu-l pînă devine un sul lung și răsucit. Se așază într-o cratiță unsă cu unt, învîrtind sulul în formă de melc. Se dă la cuptor fierbinte. După ce s-a copt se scoate, se taie ca tortul și se servește cu sirop de vanilie.

Învîrtită moldovenească II (cu foi groase)

Se face cu foaie groasă din rețeta „Aluat de plăcintă IV". Se rulează se pune în tavă unsă și se coace.

Turte tradiționale pentru sărbătorile de iarnă

Aluat preparat la fel cu cel din rețeta „Aluatul pentru foaie subțire".
500 g nuci măcinate, 150 g zahăr, 1 litru sirop, coajă rasă de lămîie, 1 lingură apă de flori.

După ce s-a întins foaia de aluat, se taie forme rotunde cu ajutorul marginei unei farfurii.
Se coace fiecare foaie pe plită (mai mult se usucă, fără să se rumenească) sau pe fundul unei cratițe în cuptor. După ce s-au copt toate foile, se unge pe rînd cîte o foaie cu

sirop, se presară nuci amestecate cu zahăr și se așază una peste alata pe un platou mare. Se toarnă peste ele restul de sirop și se lasă 24 ore să se îmbibe bine cu siropul. Cînd se servește se taie ca tortul.

Julfa

3 kg seminţe de cînepă (sau semințe de bostan cojite), 1 kg făină albă, 1 praf sare, 1 pahar apă călduță, 500 g zahăr, 1 linguriță untdelemn, cîteva linguri de miere de albine.

Se prepară aluatul ca în rețeta „Aluatul pentru foaie subțire" și foile se taie și se coc ca în rețeta „Turte tradiționale pentru sărbătorile de iarnă".
Semințele de cînepă se pun la uscat pe soba caldă (semințele de bostan se prăjesc). După ce s-au uscat bine se pisează în piulița de lemn, apoi se vîntură în mîini ca să se îndepărteze cojile. După aceia se cerne prin sită. Miezul alb obținut se pune cu apă caldă pe plită, la foc mic, și se lasă pînă se ridică deasupra apei ca o pastă. Această pastă se ia cu lingura cu găuri, lăsînd să se scurgă apa, și se pune într-un vas în care se amestecă bine cu zahăr după gust sau cu miere de albine pînă se face o pastă.
Se ia cîte o foaie de aluat coaptă și se acoperă cu un strat de pastă de cînepă, așezîndu-le una peste alta pe un platou. Se însiropează. Se taie felii cînd se servește.
Cine dorește poate presăra peste pasta de cînepă de pe fiecare foaie, nucă măcinată.

ALUATURI DULCI (PRĂJITURI, COZONACI, FURSECURI, CHECURI)



Medicina modernă nu mai recomandă astăzi dulciuri preparate cu zahăr industrial, mai ales pentru persoanele care duc o viață sedentară, pentru cele obeze sau predispuse la obezitate, ateroscleroză, pentru cei vîrstnici etc. Dulciurile refac energia consumată în eforturi fizice și intelectuale, de aceea sportivii, tineretul, copiii trebuie să consume dulciuri, mai ales după eforturi. În general, dulciurile nu trebuie să se consume zilnic și în cantități mari, ci ponderat, după vîrstă și ocupații, după starea sănătății etc.

Prezint o serie de rețete de prăjituri și diferite dulciuri, unele adunate în timp, altele învățate de la mari bucătari și cofetari, apoi de la mama mea.

O parte din dulciuri le-am cules din vechi rețete nescrise, transmise din generație în generație, altele din secretul gospodinelor înscrise în caiete personale de prăjituri. Sînt deci rețete ce nu au văzut încă lumina tiparului. Sperăm că aceste dulciuri să fie pe gustul celor mai buni cunoscători.

COZONACI

Cozonacii sînt preparați din aluat dulce dospit.

Cozonaci moldovenești

5 kg făină bună, 60 ouă, 1 kg unt, 1,5 l lapte, 250 g drojdie de bere proaspătă, 1,5 kg zahăr, 1 baton vanilie, 1 păhărel de vin mic cu rom, 5 lingurițe (25 g) cu sare, coaje de lămîie și portocale și 1 pahar cu untdelemn (250 g).

Se pune de seară în bucătărie făina și ouăle să stea la căldura camerei. A doua zi se prepară maiaua din: două pahare cu făină se opărește cu două pahare și jumătate cu lapte fierbinte și se bate bine pînă devine ca o alifie. Drojdia de bere se înmoaie cu puțin lapte, o linguriță de zahăr, o lingură de făină, se amestecă bine și se pune la crescut. Cînd drojdia a crescut se amestecă cu maiaua care este numai călduță, se bate bine și se pune din nou la crescut. În acest timp se bat gălbenușurile (se pot pune și 60 de gălbenușuri) cu jumătate din cantitatea de zahăr și cu sarea.

Cînd maiaua a crescut, se pune în vasul cu făina, se toarnă și gălbenușurile, untul topit, numai călduț, romul, coaja de portocală, apoi laptele care a fost fiert cu vanilia și cu cealaltă jumătate din cantitatea de zahăr. Se frămîntă bine de tot pînă face bășici timp de 2 ore, ungîndu-se mîinile cu ulei, sau cu unt. Aluatul trebuie să fie mai mult moale; dacă este vîrtos se mai pune cîteva din albușurile bătute spumă. După 2 ore de frămîntat se acoperă cu un șervet curat și se pune la căldură să crească. Cînd

aluatul este crescut bine, se ia cîte o bucată, se întinde puțin, se presară stafide apoi se rulează și se pune în forma de cozonac unsă cu unt. Se lasă să crească, apoi se ung cu ou și se pune la copt. Formele pentru cozonacii moldovenești sînt vase de argilă arsă și zmălțuită. Fiecare formă se tapetează cu hîrtie unsă pe ampele părți cu unt. Hîrtia trebuie să depășească înălțimea vasului deoarece cozonacii cresc înalți. Se coc în cuptor de zid și temperatura se constată aruncînd în cuptor o mînă de mălai. Dacă mălaiul arde imediat înseamnă că este prea fierbinte cuptorul.

Cozonaci cu nucă

Aluat de cozonaci moldovenești sau obișnuiți, 500 g nuci măcinate, 200 g zahăr, 6 albușuri.

Se amestecă nuca cu zahăr tos, cu vanilie și se adaugă cîte puțin din albușurile bătute spumă, rămase de la cozonac; se amestecă pînă devine o cremă uniformă. Se întinde pe planșetă o foaie de alut mai groasă, se întinde nucă pe ea și se rulează. Se unge o formă lungă și îngustă cu unt și se pune ruloul în ea. Se pune la căldură și se lasă să crească. Apoi se unge cu ou se presară zahăr tos, se așează cîte un miez de nucă din loc în loc și se dă la cuptor.

Cozonaci pentru ceai

800 g făină, 3 ouă, 10 g drojdie (o linguriță rasă), 5 linguri (150 g) cu zahăr, coajă de lămîie, vanilie, 200 g unt, 100 g stafide.

Se înmoaie drojdia cu o lingură de făină și o linguriță cu zahăr și se pune la căldură să crească; cînd a crescut, se adaugă peste restul de făină, se pun 3 gălbenușuri și 2 albușuri spumă, se frămîntă bine și se lasă la crescut. Între timp se freacă bine untul cu zahărul, se amestecă și stafidele. Cînd aluatul a crescut, se întinde o foaie pe planșetă, se unge cu tot untul și stafidele; se rulează apoi foaia și se taie felii groase cam de 3 cm, se aranjează în tavă îngustă și lungă unsă cu unt. Se pun în picioare (cu partea tăiată în sus); se lasă tava la căldură ca să crească aluatul, apoi se introduce în cuptorul fierbinte dar cu focul mic. Cînd s-a copt se scoate și se toarnă peste ei jumătate pahar lapte fierbinte îndulcit cu 2 lingurițe de zahăr. Se mai pune din nou în cuptor pentru 10 minute. Cînd este gata se pudrează cu zahăr pudră, de calzi.

Cozonaci obișnuiți

1 kg făină, 30 g drojdie, 240 g unt topit, 6—8 ouă, 0,5 l lapte, 250 g zahăr, vanilie, cîteva nuci.

Se pune făina într-un vas. Se topește untul și se lasă să se răcorească. Se freacă drojdia cu o linguriță zahăr și puțin lapte, se presară făina și se lasă la loc cald să crească. Se sparg ouăle și se separă gălbenușurile de albușuri; se freacă gălbenușurile cu puțină sare. Cînd drojdia a crescut, se toarnă peste făină, apoi se adaugă laptele fiert și răcorit, gălbenușurile, puțin rom și vanilie. Se frămîntă jumătate de oră, timp în care, din cînd în cînd se adaugă cîte puțin unt și puțin zahăr pînă s-a pus toată cantitatea indicată în rețetă. Se frămîntă bine și la urmă se adaugă două linguri de albuș bătut spumă și se mai frămîntă ușor, pînă ce s-a încorporat tot albușul. Se acoperă cu un șervet foarte curat și se lasă la loc cald, să crească o jumătate de oră. Cînd a crescut, pe masa de aluat se modelează cozonacii după forma tăvilor, sau se împletesc din două suluri de aluat. Se ung tăvile cu unt sau untdelemn, se tapetează cu hîrtie albă care se unge cu unt și se așează cozonacii în tăvi care trebuie să ocupe pînă la jumătatea din înălțimea tăvii. Se acoperă și

se lasă să crească. Apoi se ung cu gălbenuş de ou bătut, se pun deasupra cîteva bucăţi de miez de nucă şi bucăţele de zahăr cubic şi se dau la cuptor. Cînd sînt gata se scot şi se procedează ca la cozonacii moldoveneşti.

Umpluturi pentru pască

Umplutură de ciocolată

100 g ciocolată, 2 linguri cu cacao, 2 linguri (40 g) cu făină, 4 ouă, vanilie, 1 pahar cu lapte, 100 g unt.

Se bat ouăle întregi cu zahărul într-o cratiţă, pe foc mic. Se adaugă făina, ciocolata topită, cacao, vanilia şi apoi laptele cîte puţin şi se bate totul pînă se îngroaşă compoziţia. Se ia apoi de pe foc şi se lasă puţin să se răcorească. Se adaugă 100g unt şi se amestecă bine. Se lasă să se răcească. Această cremă se pune pe aluatul din tavă şi se dă la cuptor pentru 40 minute.

Umplutură de brînză de vaci

1 kg brînză de vaci foarte proaspătă, 200 g (8 linguri) zahăr pudră, 2 pacheţele zahăr vanilat, coaja de la o lămîie, 1 lingură (20 g) plină cu făină, 5 gălbenuşuri, 5 albuşuri bătute spumă, 3 linguri cu smîntînă, 100 g stafide, 2 linguri cu pesmet alb fin, 50 g unt, sare.

Brînza se frămîntă foarte bine cu lingura sau se dă prin sită şi se amestecă cu untul, apoi cu celelalte alimente. Crema astfel obţinută se toarnă peste aluatul din tavă, se unge cu ou, se presară stafide şi se dă la cuptor.

Umplutură cu fructe

300 g fructe (smochine, curmale tăiate subţiri, nuci pisate, migdale, stafide), 180 g zahăr tos, 5 albuşuri.

Se bat albuşurile spumă tare, se adaugă zahărul şi se bate în continuare foarte bine. Apoi se pune în albuş fructele amestecînd uşor şi se toarnă peste aluatul din tavă. Se dă la cuptor.

Umplutură cu nuci

6 ouă, 4 linguri (80 g) cu zahăr pudră, vanilie, coajă de lămîie, 180 g nuci măcinate.

Se freacă bine gălbenuşurile cu zahărul şi apoi se adaugă vanilia, coaja de lămîie, albuşurile spumă şi la urmă nucile şi se amestecă totul uşor. Compoziţia se toarnă peste aluatul din tavă şi se dă la cuptor.

Umplutură de orez

250 g orez, 1/2 baton vanilie, 1,5 l lapte, 100 g stafide, 6 ouă, 150—200 g zahăr (5 linguri pline), sare.

Se fierbe laptele cu vanilia. Se alege orezul, se spală în 3—4 ape, se pune în apă caldă şi se lasă un sfert de oră să se umfle, apoi se pune în laptele cu vanilie, la care se adaugă şi un vîrf cuţit sare şi se lasă pe marginea plitei să fiarbă încet. Cînd orezul este aproape fiert se adaugă zahărul şi se lasă să mai fiarbă pînă orezul este fiert bine. Se dă deoparte, se lasă să se răcorească, se pun stafidele, gălbenuşurile, albuşurile spumă, se amestecă uşor şi se aşază peste foaia de pască din tavă. Se dă la cuptor.

Pască cu smîntînă

Aluat de cozonac, 1 kg smîntînă, 200 g (8 linguri) zahăr, 3 linguri (45 g) cu făină, 4 albuşuri spumă, 6 gălbenuşuri, vanilie, coajă de lămîie, 100 g stafide.

Smîntîna trebuie să fie proaspătă şi groasă, fără zer. Ca să-i scoatem zerul se procedează astfel: se pune într-o cratiţă 250 g mălai şi peste el se aşterne un şervet curat în aşa fel încît să treacă peste marginile cratiţei. Peste şervetel se toarnă smîntîna şi se lasă cîteva ore, timp în care mălaiul va absorbi tot zerul. Se scoate apoi smîntîna într-un castron şi se adaugă zahărul pudră, vanilia, făina, coaja de lămîie, 4 gălbenuşuri, 6 albuşuri bătute spumă şi stafidele.

Pe planşetă se întinde o bucată din aluat atît cît fundul tăvii. Tava se unge cu unt şi se aşează foaia. Din altă bucată de aluat se fac două suluri împletite care se pun pe aluatul din tavă, în jurul tăvii, ca un colăcel, mai subţire, căci în tavă va creşte. La mijloc se toarnă smîntîna, se unge cu ou, se presară stafidele şi se pune la cuptor să se coacă. Se coace cam 40—50 de minute la foc potrivit, mai mult mic. Se scoate din tavă cînd este rece.

Brioşe

1 kg făină, 50 g drojdie, 1 ceaşcă cu apă caldă, 100 g zahăr, 2 linguriţe sare, 10 ouă, 500 g unt.

Se prepară un aluat din 500 g făină, drojdie diluată în apă şi un pahar cu apă care se pune puţin cîte puţin. Se amestecă bine pînă se obţine un aluat moale care se lasă să crească. Pe masa de aluat se pune restul de făină, se face o adîncitură şi se pune zahăr, sare, ouăle întregi bătute şi se amestecă bine cu furculiţa, fără a încorpora toată făina. Se adaugă untul şi se amestecă, apoi aluatul cu drojdie şi se frămîntă încorporînd acum toată făina. Se face un aluat omogen şi bine frămîntat. Se lasă la cald să crească, acoperit cu un şervet foarte curat. După ce a crescut, pe masa de aluat se pune cîte o bucată de cocă şi se rulează, se taie bucăţele şi se modelează bule de mărimea unui ou. Aceste bule se pun în forme mici de brioşe unse cu unt sau se aşează pe o tavă mare, la distanţă între ele şi se lasă, acoperit, să crească. După ce au crescut se ung cu ou bătut şi se dau la cuptor pentru 20 minute. Se servesc la ceai sau cafea cu lapte.

Pîinea studentului

5 ouă, 1/2 pahar (100 g) unt topit, 1/2 pahar (100 g) untdelemn, 1 pahar (200 g) zahăr tos, 1/2 pahar stafide, cîte 1/2 pahar nuci rupte mărunt, smochine tăiate mărunt, rahat tăiat bucăţele şi date prin făină, migdale tăiate, bucăţele de portocală din dulceaţă, coajă de lămîie, vanilie, puţin bicarbonat şi 2 1/2 pahare făină (400 g).

Se freacă gălbenuşurile cu zahăr pînă se fac spumă. Se adaugă untul şi se amestecă, apoi untdelemnul pus cîte puţin şi se amestecă foarte bine pînă se încorporează de tot. Se adaugă fructele bucăţele, vanilia, coaja de lămîie, apoi făina şi bicarbonatul şi se face un aluat mai vîrtos. Se unge forma cu unt. Aluatul se rulează ca un sul şi se aşază în formă. Se dă la cuptor, la foc potrivit, timp de o oră şi ceva. Se încearcă cu o scobitoare dacă este gata. Dacă scobitoarea iese uscată, pîinea este gata. Se scoate şi se aşează pe un fund, înclinată pe o parte pînă se răceşte.

Pandișpan

8 gălbenușuri, 8 linguri cu zahăr, 1 pachet zahăr vanilat, coajă de lămîie, 8 linguri cu făină, 8 albușuri spumă, zahăr pudră.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr pînă se face spumă, se adaugă vanilie, coajă de lămîie, făina și se bat bine. Se pune apoi albușul spumă și se amestecă ușor. Se unge tava cu unt, se presară făina, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Cînd este gata se pudrează cu zahăr pudră.

Melci cu cremă de nuci

500 g aluat de cozonac, cremă de nuci preparate ca în rețeta „Umpluturi pentru pască" și în care s-a pus și puțină scorțișoară.

Pe masa de aluat presărată cu făină, se întinde o foaie dreptunghiulară groasă de 1/2 cm pe care se așază, în strat, crema de nucă. Se rulează ca un sul și se taie în bucăți groase de 2—3 degete. Se unge o tavă cu unt, se așază melcii cu tăietura în sus, se turtesc puțin, se lasă vreo 10 minute să crească, apoi se dau la cuptor. Cînd s-au copt se scot și se înmoaie în sirop de zahăr.

Melci cu marmeladă și nuci

2 pahare (320 g) cu făină, 30 g drojdie, 1 ceașcă (240 g) cu untdelemn, 1 ceșcuță cu lapte sau sifon, sare, 1 linguriță (10 g) zahăr, vanilie, 200 g marmeladă amestecată cu nuci măcinate.

Se înmoaie drojdia în lapte călduț și se toarnă în făină. Se adaugă untdelemn, sare, zahăr și se amestecă frămîntînd apoi foarte bine aluatul. Se împarte în două și se întind două foi dreptunghiulare pe care se pune marmeladă cu nuci, se rulează, se taie felii groase de 3 degete și se așază într-o tavă. Se lasă puțin să crească și apoi se dau la cuptor, la început cu foc moale. Cînd sînt gata coapte, se pudrează cu zahăr.

Cornuri cu mac

400 g aluat de cozonac, 250 g mac, 500 g nuci, 5 linguri (125 g) zahăr, vanilie, 500 g lapte.

Se spală macul într-o sită și apoi se opărește, lăsîndu-l 24 ore să se usuce. După ce s-a uscat, se pune într-un sirop de lapte și zahăr și se lasă să fiarbă. În timpul cît fierbe se adaugă nuci tăiate, vanilie și se lasă să scadă. Se dă apoi deoparte să se răcească. Pe masa de aluat, presărată cu făină, se întinde foaia de aluat de cozonac și se taie în triunghiuri cu latura de 8—9 cm. Pe fiecare triunghi se pune cremă de mac, dar numai o fîșie mai mică decît lungimea laturii. Apoi se rulează și se răsucește dînd forma de corn. Se așază cornurile într-o tavă, se ung cu ou și se dau la cuptor.

Optari moldovenești

1 kg aluat de cozonac, 500 g nucă măcinată, 500 g miere de albine.

Se fasonează din aluat suluri subțiri cît un deget și lungi de 30 cm. Aceste suluri se răsucesc două cîte două și li se dă forma de 8. Se pun în tavă, la distanță unul de altul, se acoperă cu un șervet și se lasă să crească. Apoi, se ung cu ou bătut și se dau la cuptor. Cînd sînt copți se ia cîte unul și se înmoaie cu fața în jos în miere de albine topită și apoi în nuci măcinate. Se așază cu fața în sus pe o farfurie.

Covrigei

500 g făină, 20 g drojdie, 1 ceașcă (250 g) lapte, sare, 3 ouă, 120 g unt.

Se prepară din făină, drojdie crescută în lapte cu puțin zahăr, gălbenușuri și unt topit, un aluat. Se lasă să crească. Se pune apoi pe masa de aluat presărată cu făină și se fac din el covrigei mici. Se așază în tavă, se ung cu gălbenuș de ou bătut și se dau la cuptor.

Covrigei cu chimen

400 g făină, 200 g lapte, 20 g drojdie, 2 lingurițe (20 g) cu zahăr, puțină sare, 50 g unt, chimen.

Se dizolvă în puțin lapte călduț drojdia. Se pune făina într-un vas se adaugă drojdia, laptele, zahărul, sare, untul și se frămîntă bine, pînă se obține un aluat omogen. Pe masa de aluat, presărată cu făină, se pune aluatul, se modelează un sul, se taie bucăți, fiecare bucată se întinde cu sucitorul în foaie. Fiecare foaie se taie în patru trunghiuri și fiecare triunghi se rulează, se dă forma de covrigel, se unge cu ou, se presară chimen. Se așază în tavă și se dau la cuptor.

Cornulețe cu cremă de nuci

220 g unt, 200 g smîntînă, 400 g făină, 4 gălbenușuri, 1 lingură (25 g) unt, 200 g nuci măcinate, 4 albușuri spumă.

Se amestecă bine făina cu untul, se adaugă smîntîna, gălbenușurile și se frămîntă pînă se obține o cocă omogenă. Se modelează din ea un sul, se taie bucăți, fiecare bucată se întinde în foaie și se unge cu unt topit. Se rulează fiecare foaie și se lasă jumătate de oră la rece. În acest timp se amestecă nuca măcinată cu albușul spumă sau cu puțin lapte și zahăr pînă se obține o cremă. Se iau sulurile de aluat, se taie bucățele. Fiecare bucățică se întinde cu sucitorul în foaie. Pe fiecare foaie se așază un strat de cremă de nucă, dar să nu acopere foaia pînă la margine. Se rulează, se dă forma de cornuleț, se așază în tavă și se dă la cuptor. Cînd sînt coapte se scot și se pudrează cu zahăr.

BISCUIȚI

Biscuiții sînt prăjiturile uscate, preparate din aluat dulce sau sărat și uneori amestecat cu alt aliment, exemplu cacao, brînză etc. Biscuiții sînt de origine italiană și denumirea vine de la cuvîntul biscotto. Vă vom relata mai multe rețete de biscuiți ca fiecare gospodină să poată prepara rapid cu alimentele pe care le are la îndemînă. Foile se pot tăia cu forme de figurine metalice sau cu paharul sau cu ruleta.

Biscuiți

3 ouă, 1 lămîie, 250 g unt, 500 g făină, 250 g zahăr, puțin bicarbonat.

Se freacă untul cu zahăr pînă devine spumos. Se adaugă pe rînd cîte un ou și se amestecă bine, apoi zeama de lămîie, coaja de lămîie și la urmă făina amestecată cu bicarbonat. Se frămîntă bine pînă se capătă un aluat omogen. Se întinde o foaie, se taie cu ruleta diferite forme, se pun în tavă neunsă și se dă la cuptor. Cînd sînt copți se scot cu un cuțit cu lama flexibilă.

Biscuiți pentru ceai

500 g făină, 150 g unt, 1/2 pahar lapte, 30 g drojdie, un vîrf cuțit sare.

Se amestecă bine făina cu untul. Se adaugă laptele și drojdia dizolvată, sarea, se frămîntă bine și apoi se lasă să crească. Se întinde o foaie, se taie diferite forme, se împung cu furculița se așază în tavă și se dau la cuptor.

Biscuiți cu miere

450 g făină, 250 g zahăr, 150 g miere de albine, 3 ouă, puțină scorțișoară pisată, puțin bicarbonat, nuci zdrobite.

Se amestecă ouăle cu zahăr, se freacă bine de tot, se adaugă făina, bicarbonatul, scorțișoara și mierea de albine fierbinte. Se frămîntă bine și se obține un aluat omogen. Se întinde o foaie, se taie forme diferite, se ung cu albuș de ou bătut, se presară zahăr tos și nuci zdrobite. Se așază în tavă și se coc la cuptor. Se scot de calde din tavă.

Biscuiți din albuș

150 g unt, 200 g făină, 200 g zahăr, 2 linguri lapte, 6 albușuri, vanilie.

Se freacă bine untul cu zahăr, se adaugă vanilia apoi se pune laptele și făina. Se adaugă albușuri bătute spumă și se amestecă ușor. Se unge tava foarte puțin cu unt și cu lingurița se pune din compoziție fîșii lungi de 6—7 cm. Se coc în cuptor.

Biscuiți cu unt

4 ouă, 10 linguri cu zahăr pudră, 1 praf zahăr vanilat, 1/2 pahar unt topit, cîteva nuci, 1 vîrf cuțit bicarbonat, făină.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr, se adaugă untul și se amestecă bine, apoi vanilia, albușurile spumă și făina cît cuprinde. În făină se amestecă bicarbonatul. Se pune făină atît cît să dea un aluat potrivit de vîrtos. Se frămîntă pe planșetă, se întinde foaie, se taie cu un păhărel de vin rondele, se presară pe ele nuci măcinate și zahăr. Se așază în tavă una lîngă alta și se pun la copt în cuptor. Sînt foarte bune.

Biscuiți sprițați

500 g făină, 1 pahar cu unt topit, 2 ouă întregi, 3 linguri cu lapte, 1 pahar cu zahăr pudră.

Se frămîntă făina cu untul, se adaugă ouăle, laptele, zahărul și se frămîntă pînă se obține un aluat omogen și vîrtos. Se aplică pîlnia la mașina de tocat și se trece aluatul. Cînd iese aluatul din pîlnie se taie bucăți lungi după dorință și se așază în tava unsă cu unt. Se trag dungi cu furculița pe suprafața lor și se dau la cuptor, la foc moale.

Biscuiți fragezi I

4 linguri cu unt, 1 pahar cu zahăr pudră, 4 ouă, 1 1/2 pahar cu smîntînă, făină cît cuprinde, puțină sare.

Se freacă bine untul cu zahăr pînă devine spumă, se adaugă ouăle și se amestecă. Se pune apoi smîntîna și făina și se face un aluat bine frămîntat. Pe masa de aluat,

CAl

presărată cu făină, se întinde o foaie groasă de 1 cm, se taie rondele sau diferite forme care se așază în tavă și se coc în cuptor.

Biscuiți fragezi II

250 g unt, 250 g zahăr, 2 ouă, 500 g făină, 1 pachet praf de copt, sare, 3 linguri lapte (60 g).

Se freacă puțin untul cu zahăr, se adaugă ouăle pe rînd și se freacă. Se amestecă făina cu praful de copt, se pune în compoziție și se frămîntă pe masa de aluat. Se întinde o foaie, se taie forme după gust cu figurine metalice și se coc în tavă unsă sau pudrată cu făină.

Biscuiți vanilați

250 g zahăr, 500 g făină, 150 g unt, 3 ouă întregi, 2 linguri cu smîntînă (50 g), un vîrf de cuțit cu bicarbonat, vanilie.

Se freacă bine untul cu zahăr, se adaugă ouăle cîte unul pe rînd și se bate bine cu lingura, se pune smîntîna, făina, se frămîntă bine cu mîna. Apoi, se întinde foaie și se taie forme cu paharul, se presară zahăr tos și se pun în tavă la copt, la foc potrivit.

Biscuiți cu drojdie

210 g făină, 140 g unt, 2 gălbenușuri, 2 linguri cu smîntînă (50 g), 1 lingură cu zahăr (30 g), sare, 15 g drojdie de bere dizolvată în puțin lapte călduț, 1 ceașcă cu lapte, 1 ou.

Se amestecă făina cu untul, gălbenușurile, smîntîna, zahărul, sarea și drojdia și atîta lapte pînă se obține un aluat moale, foarte bine frămîntat. Se întinde o foaie, se împăturește, se întinde din nou, iar se împăturește și apoi se întinde subțire și se taie rondele sau pătrate care se așază în tavă. Se lasă să crească puțin, apoi se ung cu ou bătut și se dau la cuptor.

Biscuiți cu caimac

1 pahar caimac, de la laptele fiert, 2 ouă, 50 g zahăr, 25 g unt, 300 g făină, sare.

Se strînge caimacul de pe laptele fiert timp de 3—4 zile și se ține la frigider. Cînd s-a strîns un pahar plin, se pune făina într-un castron și se amestecă cu caimacul, două gălbenușuri, zahăr, unt și puțină sare. Se frămîntă bine și se întinde o foaie groasă de 3 mm. Se taie foaia în forme de biscuiți, se așază într-o tavă și se dă la cuptor pentru 15—20 minute să se coacă.

FURSECURI

Fursecurile sînt prăjiturele uscate care se pot servi la ceai și în diverse ocazii.

Fursecuri

240 g unt, 140 g zahăr, 360 g făină, 4 gălbenușuri, marmeladă sau dulceață, vanilie, coajă de lămîie.

Se freacă untul cu zahăr, se adaugă cele patru gălbenușuri pe rînd, vanilie, coajă de lămîie, făina și se frămîntă bine. Din acest aluat se întinde o foaie și se taie cu paharul rondele. La o jumătate din numărul de rondele se face cîte o gaură cu un de-

getar. Se pun apoi toate rondelele în tavă și se coc la cuptor. După ce s-au copt, pe rondelele fără gaură se pune dulceață sau marmeladă și se acoperă apoi cu rondelele cu gaură.

Fursecuri I

500 g făină, 250 g zahăr, 150 g unt, 3 ouă, 2 linguri cu smîntînă, 1 vîrf cuțit bicarbonat.

Se freacă untul bine cu zahăr, se adaugă ouăle pe rînd și se amestecă după fiecare, se pune smîntîna și apoi făina cu bicarbonat, se frămîntă bine pînă se obține un aluat omogen. Se întinde o foaie, se taie cu paharul și pe fiecare rondea se pune cîte o stafidă sau cîte o bucățică de nucă. Se așează în tavă și se dă la cuptor să se coacă.

Fursecuri cu nuci

3 albușuri, 100 g nuci, 100 g zahăr tos, 1 lingură făină.

Se prăjesc nucile puțin în cuptor și se taie bucățele. Se amestecă albușurile nebătute cu zahărul, nucile și cu făina. Se ia tava și se pune cu lingurița grămăjoare la distanță între ele. Se dau la cuptor. Cînd s-au copt se scot cu ajutorul unui cuțit cu lama flexibilă și se întorc imediat marginile, la fiecare, dîndu-le forma de pîlnie fără să se atingă marginile.

Fursecuri „rapid"

1 ou, 1 ceșcuță cu untdelemn, 1 ceșcuță cu zahăr și 2 ceșcuțe cu făină. Facultativ stafide.

Se amestecă oul cu zahăr și se freacă bine, se adaugă untdelemnul cîte puțin și se amestecă pînă se încorporează bine, apoi cele două ceșcuțe pline cu făină și se amestecă pînă se obține un aluat. Se pot adăuga stafidele. Se ia cu lingurița și se pun grămăjoare în tavă, la distanță între ele, se pune deasupra cîte o stafidă sau nucă și se dă la cuptor. Cînd încep să se rumenească pe margine, se scot cu un cuțit cu lama flexibilă și se pune pe o farfurie. Fursecurile se scot imediat ce a fost scoasă tava din cuptor, altfel se sfărîmă cînd se desprind de pe tavă.

Palete

125 g unt, 250 g zahăr tos, 210 g făină, 5 ouă, zahăr vanilat.

Se freacă untul cu lingura de lemn și se adaugă treptat cîte un gălbenuș. Se adaugă zahărul tot cîte puțin și se freacă bine pînă ce untul devine albicios. Se pune făina și se amestecă, apoi albușurile spumă și vanilia. Se ia o tavă și se pune din cocă cîte o linguriță la distanță una de alta, deasupra se pune cîte o stafidă sau o bucățică de miez de nucă. Se coc la cuptor, la foc potrivit și cînd marginile se rumenesc se scot ușor cu un cuțit.

Prăjitură bezea

200 g unt sau margarină, 200 g făină, 2 linguri (50 g) zahăr pudră, vanilie, 3 gălbenușuri, 3 albușuri spumă bătute cu 4 linguri (120 g) zahăr, 15 nuci tăiate, marmeladă.

Se amestecă untul cu făina, zahăr, gălbenușuri și praf de copt, se frămîntă și se dă la rece 1/2 oră. Albușurile spumă se amestecă cu nucile tăiate. Se ia aluatul, se întinde

o foaie de 1/2 cm grosime și se pune la copt în cuptor. Cînd este pe jumătate coaptă, se scoate, se unge cu marmeladă se toarnă deasupra albușurile cu nuci și se dă la cuptor la copt. Cînd este gata se taie forme pătrate sau dreptunghiulare.

Bezele

6 linguri (125 g) zahăr pudră, 2 albușuri, 1 pachet zahăr vanilat.

Se bat foarte bine albușurile, se adaugă cîte puțin zahărul și se bate în continuare pînă se obține o spumă tare. Se așază pe o hîrtie, unsă cu unt, cu lingurița sau cu cornet bule din albușul bătut, se presară pe ele zahăr vanilat și se dă la cuptor, cu foc foarte moale, ca să se întărească și usuce încetul cu încetul. Cînd sînt gata se desprind de pe hîrtie și se așează pe un platou. Se pot lipi două cîte două, punînd între ele o cremă.

Bezele de ciocolată

2 albușuri, 140 g zahăr (3/4 pahar), vanilie, 100 g ciocolată rasă, 120 g migdale sau alune rîșnite.

Se bat albușurile cu zahăr timp de jumătate de oră. Se adaugă vanilie, ciocolata rasă, migdalele rîșnite și se amestecă ușor și bine. Se tapetează tava cu o foaie de hîrtie, se pune cu lingurița grămăjoare din compoziție și se dă la cuptor, la foc domol. Cînd s-au copt, se scot din cuptor, se lasă să se răcească, apoi se scot de pe hîrtie.

Spirale

[illegible] g zahăr, 4 linguri cu făină (80 g) zahăr vanilat, 2 ouă.

Se pune într-un castron zahărul, vanilia, făina și ouăle și se amestecă foarte bine. Se unge o tavă cu unt, se presară făină, se ia din compoziție cu un cornet și se întind în tavă șuvițe lungi și drepte de 10—15 cm. Se dau la cuptor. După ce s-au copt, se scot și fiecare șuviță, separat, se înfășoară de caldă pe un băț de lemn rotund și gros de 1—2 cm; șuvițele trebuie să ia forma de spirală. Se scot de pe băț și se așează pe o farfurie. Înainte de a se da la cuptor, benzile de aluat se pot presăra cu nuci zdrobite.

Prăjitură cu nuci sau migdale

6 ouă, 4 linguri (80 g) cu zahăr pudră, coajă de lămîie, vanilie, încă 2 linguri (50 g) cu zahăr, 150 g nuci.

Umplutura: se freacă gălbenușurile cu 4 linguri de zahăr pudră, vanilia și coaja de lămîie; albușurile se bat tare cu 2 linguri cu zahăr și se amestecă ușor în gălbenușuri, apoi se pun nucile măcinate și se amestecă.

Blatul: 200 g făină, 200 g unt, puțină sare, 2 gălbenușuri.

Se amestecă toate, se frămîntă bine și se împarte aluatul în două. Se întind două foi. Una se pune pe tava mare de plăcintă, peste ea se pune umplutura și a doua foaie deasupra. Se pune la copt. Cînd este gata se pudrează cu zahăr pudră și se taie pătrate.

Chicșuri

150 g unt, 180 g zahăr, 450 g făină, 2 ouă, 1/2 pachet din praf de copt, vanilie, coajă de lămîie.

Se freacă jumătate oră untul cu zahărul. Se pun ouăle pe rînd și se amestecă. Se adaugă făina, vanilia, praful de copt și se frămîntă bine pe planșetă. Se întinde o

foaie, se taie cu ruleta forme de panglici lunguiețe de 5—6 cm, se așează în tavă și se coc în cuptor. Aluatul este fraged și se pun în tavă cu ajutorul cuțitului. Cu atenție să nu se rumenească tare.

Rondele cu alune și nuci

150 g alune prăjite, 3 linguri (60 g) făină, 100 g nuci, 2 linguri pesmet, 2 lingurițe esență de cafea, 100 g frișcă nebătută, 8 albușuri bătute spumă.

Se amestecă alunele prăjite și rîșnite cu nucile măcinate și cu făina. Se adaugă pesmetul, apoi esența de cafea, frișca și albușurile spumă și se amestecă, ușor și bine pînă se capătă o compoziție omogenă. Se tapează tava cu hîrtie și cu ajutorul unui cornet se toarnă rondele din compoziție, la distanță unele de altele. Se coc în cuptor.

Pesmeciori cu nuci

250 g zahăr, 250 g nuci măcinate, 250 g făină, 3 ouă, 2 linguri zeamă de lămîie.

Se amestecă făina cu ouăle, nucile, zahărul, lămîia și se frămîntă foarte bine adăugînd un praf de zahăr vanilat și coaja de lămîie. Se întinde foaie și se taie cu ruleta forme diferite. Se pun pe tavă și se coc.

Pesmeciori

4 gălbenușuri, 4 linguri (120 g) zahăr, 4 linguri unt, 4 albușuri bătute spumă, 300 g făină, 1 lingură zahăr pudră (25 g).

Se freacă bine gălbenușurile cu zahăr, se adaugă untul și se freacă în continuare. Se pun albușurile spumă și se amestecă ușor. Se adaugă făina și se frămîntă pînă se obține un aluat gros. Se întinde o foaie groasă de 1/2 cm. Se unge cu unt și se taie bucăți în diferite forme. Se presară zahăr pudră pe ele, se așează în tavă unsă și se co[illegible] cuptor.

[illegible]comigdale

[illegible] albușuri bătute spumă tare, 250 g zahăr pudră, 250 g nuci măcinate, 1 gălbenuș, vanilie, coajă de lămîie.

Albușurile bătute spumă se amestecă cu zahăr, apoi cu nucile, se adaugă gălbenușul și se freacă ușor totul. Se adaugă vanilia și coaja de lămîie. Se ia cu lingurița și se așează grămăjoare în tava unsă cu unt și presărată cu făină. Se dă la cuptor.

Minciuni

2 ouă, 2 gălbenușuri, 2 linguri (40 g) cu zahăr pudră, 2 linguri (50 g) cu smîntînă, puțină sare, 500 g făină, 500 g untdelemn, zahăr pudră.

Se amestecă bine ouăle cu zahărul, se adaugă smîntîna, sare și făina și se frămîntă totul pînă se obține un aluat potrivit de moale. Se întinde o foaie, se taie forme variate și se pun în untdelemn fierbinte să se coacă. Se întorc pe ambele părți, să se rumenească uniform. Cînd se scot din baia de untdelemn se pudrează cu zahăr pudră.

Limbi de pisică cu frișcă

200 g zahăr pudră, 220 g făină, vanilie, 150 g frișcă lichidă, 4 albușuri spumă.

Se amestecă făina cu zahăr și vanilie, apoi se adaugă frișca puțin cîte puțin și se amestecă pînă se obține un aluat subțire. Se adaugă albușurile spumă și se încorporează în aluat. Se ia o tavă care se unge cu unt și cu ajutorul cornetului se pun bastonașe lunguiețe de circa 8 cm și la distanță între ele. Se dă la cuptor să se rumenească pentru 10—15 minute. Se scot cu lama unui cuțit.

Limbi de pisică cu unt

150 g zahăr pudră, 160 g făină, zahăr vanilat, 130 g unt, 2 albușuri spumă.

Se prepară la fel cu „Limbă de pisică cu frișcă" numai că în loc de frișcă se folosește unt.

Pișcoturi I

6 ouă, 6 linguri zahăr pudră (150 g), 5 linguri făină (100 g), 1 lingură unt (25 g).

Se freacă gălbenușurile bine cu zahăr, se adaugă făina și se amestecă. Se pun albușurile spumă și se încorporează ușor, de jos în sus. Se unge tava cu unt și se pun, cu un cornet, bastonașe lungi de 8—10 cm din aluat. Se dă tava la cuptor pentru 1/2 oră. Cînd sînt gata se desprind cu un cuțit cu lama flexibilă.

Pișcoturi II

500 g făină, un pahar cu unt (200 g), 2 ouă întregi, 1 pahar cu zahăr (200 g), 3 linguri cu lapte (60 g), puțin bicarbonat, rom, vanilie.

Se frămîntă bine făina cu untul se adaugă celelalte alimente se frămîntă pînă se obține un aluat gros. Se dă prin mașină la care se aplică forma de biscuiți și se fac cît de lungi doriți. Se așează în tavă și se coc în cuptor.

Pișcoturi cu miere de albine

600 g făină, 200 g zahăr, 200 g miere, 150 g unt, 1 ou întreg și un gălbenuș, bicarbonat, cuișoare, scorțișoară.

Se amestecă făina cu bicarbonat și cu untul, apoi se adaugă oul, gălbenușul și mirodeniile, mierea topită și se frămîntă bine; se întinde o foaie, se taie forme cu un păhărel mic de vin, se pun pe tavă și se coc lacuptor.

CHECURI

Checurile sînt prăjituri pufoase cu ou, stafide, nuci, cacao, rahat ș.a.

Chec cu stafide „Foare bun"

350 g zahăr pudră, 350 g făină, 6 ouă, 200 g stafide, 200 g unt.

Se freacă foarte bine untul cu zahăr pudră timp de 1/2 oră. Se adaugă treptat cîte un gălbenuș și se amestecă, se încorporează 1/2 din cantitatea de albușuri bătute spumă și 1/2 din cantitatea de făină și se amestecă ușor. Apoi se adaugă și celelalte jumătăți de făină și albușuri spumă. Se pun stafidele spălate, zvîntate și tăvălite prin făină. Se unge tava de chec cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor fierbinte, dar imediat se face focul mai mic. Se lasă în cuptor o oră.

Chec cu nuci

100 g unt, 200 g zahăr, 6 ouă, 200 g făină, 100 g nuci tăiate, vanilie.

Se freacă untul cu zahăr pînă devine spumos, se adaugă pe rînd ouăle și se amestecă după fiecare. Se pune făina și vanilia și apoi nucile. Se unge tava cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor fierbinte la început, apoi se face focul mai mic.

Chec cu miere de albine

300 g zahăr, 1 ou, 1 praf de copt, 2 linguri miere, 60 g (2 linguri) untdelemn, 8 linguri apă călduță, 350 g făină, nuci rupte bucăți.

Se freacă foarte bine oul cu 2 linguri de zahăr. Se adaugă mierea de albine și se amestecă, apoi untdelemnul puțin cîte puțin, amestecînd mereu. Se pun 8 linguri cu zahăr și 8 cu apă călduță și se amestecă; se adaugă făina și se încorporează bine, apoi nucile. Se unge forma cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor.

Chec cu smîntînă

3 ouă, 300 g zahăr pudră, 1 1/2 pachet praf de copt, 300 g smîntînă, rahat tăiat bucățele și date prin făină, nuci rupte, puțin rom, vanilie, coajă de lămîie, 300 g făină.

Se bat ouăle întregi și apoi se freacă cu zahăr. Se adaugă smîntîna, romul, vanilia, fructele și făina și se amestecă bine. Se unge tava cu unt, se pudrează cu făina, se toarnă compoziția și se dă la cuptor fierbinte la început, apoi mai domolit.

Chec cu cacaoa

170 g unt, 150 g zahăr, 3 ouă, 250 g făină, 4 linguri cu lapte, 1/2 praf de copt, coajă de lămîie, 30 g cacaoa (3 linguri) și apă 2—3 linguri.

Se freacă foarte bine timp de 1/2 oră untul cu zahărul pudră, se pune apoi gălbenușurile pe rînd, amestecînd bine, apoi făina, laptele și se amestecă totul și la urmă albușul spumă. Se unge o tavă lungă de chec cu unt, se toarnă jumătate din compoziție. În cealaltă jumătate de compoziție se amestecă cacaoa care a fost dizolvată în puțină apă (2—3 linguri). Se toarnă în tavă peste compoziție și se pune la copt. Cuptorul trebuie să fie cald și apoi focul se face potrivit.

Chec din albuș

100 g unt, 150 g zahăr, 150 g făină, 1 lămîie, 6 albușuri, 10—12 nuci, 1/2 praf de copt, zahăr vanilat un pachețel.

Se freacă bine de tot untul cu zahăr, se adaugă zeama și coaja de lămîie, vanilia și se freacă cu lingura de lemn pînă devine spumă. Apoi se pune făina, praful de copt, nucile sfărîmate mic și albușurile spumă tare. Se unge forma cu unt, se toarnă compoziția și se pune la copt. Focul să fie potrivit.

PRĂJITURI CU FRUCTE

Prăjiturile cu fructe sînt foarte apreciate deoarece aluatul nu este prea gras și nici prea dulce, iar fructele sînt bogate în vitamine cu zahăr natural și cu gust acrișor.

Prăjitură cu unt și cireșe

6 gălbenușuri, 12 linguri (360 g) cu zahăr, 100 g unt, 11 linguri (220 g) cu făină, 1 vîrf cuțit bicarbonat, 6 albușuri bătute spumă, 1 kg cireșe fără sîmburi.

Se freacă foarte bine gălbenușurile cu zahăr, pînă devine ca o spumă. Se adaugă untul frecat spumă, apoi făina amestecată cu bicarbonatul. La urmă se pun albușurile spumă și se încorporează ușor, de jos în sus. Se unge tava cu unt, se toarnă compoziția, se așează cireșele deasupra și se dă la cuptor.

Prăjitură cu untdelemn și cireșe

2 ouă, 1 1/2 pahar (300 g) cu zahăr, 1 1/2 pahar (375 g) cu lapte, 1/2 pahar (120 g) untdelemn, 300 g făină, 1 kg cireșe sau vișine fără sîmburi, 1 praf de copt.

Se freacă bine ouăle cu zahăr pînă se albesc. Se adaugă puțin cîte puțin laptele, apoi untdelemnul tot cîte puțin și se amestecă bine. Se pune făina în ploaie și praful de copt și se amestecă. Se încorporează fructele, amestecînd ușor. Se unge tava cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Cînd este gata se taie de caldă.

Prăjitură cu vișine, caise sau prune

6 ouă, 280 g unt sau margarină, 280 g zahăr, 280 g făină, 1 kg vișine, caise sau prune fără sîmburi.

Se freacă untul cu zahăr pînă devine ca o spumă. Se adaugă cîte un gălbenuș și se amestecă, apoi se încorporează făina, vanilia și albușurile spumă. Se unge tava cu unt și se pudrează cu făină. Se toarnă compoziția și deasupra se așează vișinile fără sîmburi. Se dă la cuptor. Se taie după ce s-a răcit și se pudrează cu zahăr pudră.

Prăjitură cu vișine

1 pachet de unt sau margarină, 5 ouă, 300 g zahăr, 1 praf de copt stins cu zeamă de lămîie, vanilie, 150 g lapte (7—8 linguri), 380 g făină, 1 kg vișine fără sîmburi.

Se freacă gălbenușurile cu untul foarte bine, se adaugă zahărul și se freacă pînă devine spumos. Se pune coaja de lămîie, vanilia, apoi făina cu praful de copt și se încorporează bine de tot. La urmă se adaugă albușurile spumă și se amestecă ușor, de jos în sus. Se unge tava cu unt, se pudrează cu făină, se toarnă compoziția și deasupra se așează vișinile, tăvălite în prealabil prin făină. Se dă la cuptor. Cînd s-a copt se scoate din tavă și se taie după ce s-a răcit și se pudrează cu zahăr pudră.

Prăjitură cu mere I

300 g făină, 150 g unt, 2 gălbenușuri, 4 linguri cu lapte, 3 linguri (50 g) cu smîntînă, 2 linguri cu zahăr, un vîrf de cuțit scorțișoară, stafide, 1 vîrf cuțit sare, 1 kg mere, vanilie.

Merele se spală, se rad pe răzătoare mare, se amestecă cu zahăr după gust și se pun la foc mic pînă scade zeama. Se amestecă din cînd în cînd să nu se prindă de cratiță. Apoi se adaugă scorțișoara pisată și stafide. Se freacă bine untul cu făina, se adaugă gălbenușurile, zahăr, sare și vanilie. Se adaugă laptele, smîntîna și se frămîntă bine. Se întind două foi: una se așează în tava unsă cu unt și presărată cu făină. Pe ea se așează un strat de mere. Deasupra se pune foaia a doua, se unge cu unt și se dă la cuptor, la foc potrivit. Cînd se scoate din cuptor se pudrează cu zahăr.

Prăjitură cu mere II

200 g făină, 150 g zahăr pudră, 2 pahare cu lapte, 2 ouă, 3—4 mere, vanilie.

Se amestecă făina cu zahăr și se adaugă vanilie, lapte și două gălbenușuri și se amestecă bine. Se pun apoi albușurile spumă și se amestecă ușor de jos în sus. Apoi se încorporează felii subțiri de mere, curățate. Se toarnă în tavă și se dă la cuptor pentru o oră.

Prăjitură cu mere III

150 g margarină, 300 g făină, 1 lingură oțet, 1 lingură cu untdelemn sau smîntînă, 3—4 linguri de apă în care s-a dizolvat 1/2 linguriță rasă de sare, vanilie, scorțișoară, 1 kg mere.

150 g făină se frămîntă cu untdelemnul, oțetul și apa cu sare. Restul de făină se amestecă cu margarina pînă devine o pastă. Primul aluat se întinde în foaie și se unge cu aluatul al doilea, se rulează, se taie în trei și se dă la rece pentru 20 minute. În acest timp se rad și se călesc merele cu zahăr după gust, cu vanilie și puțină scorțișoară, la foc mic. Se lasă să se răcească. Se întind cele trei foi de aluat, se așează mere călite pe fiecare foaie, se rulează, se pun în tavă una lîngă alta, se ung cu unt și se dă la cuptor.

Prăjitură cu fragi

210 g făină, 140 g unt, 70 g zahăr, 2 gălbenușuri, 4 albușuri spumă, 280 g zahăr, 500 g fragi.

Se prepară din făină, unt, 70 g zahăr și gălbenușuri un aluat. Se întinde o foaie, se pune în tava unsă cu unt și se dă la cuptor. Cînd este coaptă pe jumătate se scoate. Se bat, între timp, albușurile spumă și se amestecă cu fragii. Peste foaia coaptă se toarnă albușurile cu fragii și se dă la cuptor, unde se lasă pînă se întărește albușul.

Prăjitură cu caise I

2 ouă, 250 g smîntînă, 250 g făină, 250 g zahăr, 1 kg caise, puțin bicarbonat.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr foarte bine, se adaugă smîntîna și se amestecă, apoi făina cu un vîrf de cuțit bicarbonat și se încorporează bine. Se pun albușurile spumă și se amestecă ușor. Se unge tava cu unt și se pudrează cu făină. Se toarnă compoziția și deasupra se așează jumătăți de caise. Se dă la cuptor. Cînd se servesc se pudrează bine cu zahăr pudră.

Prăjitură cu caise II

2 ouă, 3/4 pahar cu zahăr tos (150 g), 2 ceșcuțe cu untdelemn (120 g), 2 ceșcuțe cu apă, 2 căni cu făină (320 g), 1/2 linguriță bicarbonat, 1 kg caise fără sîmburi.

Se freacă bine ouăle cu zahăr, se adaugă cîte puțin untdelemn și se amestecă foarte bine; apoi se pune apa și se încorporează bine, după care se adaugă făina și se amestecă cu lingura. Se unge tava cu unt și se pudrează cu făină, se toarnă compoziția și deasupra se așează jumătăți de caise. Cînd s-a copt se scoate, se lasă să se răcească și se pudrează cu zahăr praf. Se pudrează cînd se servesc căci altfel se moaie zahărul de la caise.

Prăjitură cu afine

500 g făină, 125 g unt, 2 linguri zahăr (60 g), 2 ouă, pesmet, 1 pahar cu lapte (250 g), 30 g drojdie, 1 cană cu smîntînă (250 g), 500 g afine, 2 linguri zahăr (60 g), 2 ouă.

Se amestecă făina cu untul, zahărul, ouăle, laptele cald, puțină sare, drojdia dizolvată în puțin lapte și se frămîntă bine cu mîna. Se lasă să crească. Se întinde apoi o foaie, se așează în tavă și se presară cu pesmet. Se pun afinele într-o cratiță și se încălzesc. Se amestecă cu zahăr și se așează peste foaia din tavă. Se dă la cuptor la foc iute. Cînd se scoate din cuptor se toarnă deasupra smîntîna amestecată cu 2 ouă și zahăr și se mai dă puțin la cuptor.

Prăjitură cu marmeladă

3 ouă, 150 g unt, 70 g zahăr, 250 g făină, încă 200 g zahăr, vanilie, marmeladă, 2 linguri cu rom, 150 g nuci.

Se freacă untul cu 70 g zahăr, se adaugă gălbenușurile pe rînd, se pune făina, se amestecă bine și se pune pe tavă și se dă la cuptor. Între timp se prepară marmelada (de oricare) cu nuca pisată, rom, vanilie. Albușul se bate cu 200 g zahăr vanilat și după ce s-a copt foaia se pune marmelada, deasupra albușul și se pune din nou la cuptor să se coacă albușul.

Prăjitură cu prune I

250 g lapte, 250 g margarină, 3 ouă, 1 pahar (200 g) zahăr pudră, 1 praf de copt, 300 g făină, pesmet, vanilie, 1 kg prune.

Se freacă margarina cu zahăr, se adaugă cîte un gălbenuș și se freacă bine, apoi laptele și se amestecă; se pune praful de copt și făina și se încorporează bine. La urmă se pun albușurile spumă și se amestecă ușor. Se tapetează tava cu făină, se toarnă compoziția, deasupra se presară un strat subțire de pesmet și se așează prunele tăiate în jumătăți cu partea tăiată în sus. Se dă la cuptor. După ce se coace și se răcește, se pudrează cu zahăr.

Prăjitură cu prune II

4 ouă, 1 ceașcă cu zahăr (200 g), 2 linguri cu untdelemn (40 g), 1 ceașcă cu făină (160 g), 500 g prune.

Se freacă ouăle cu zahăr, se adaugă untdelemnul cîte puțin și se amestecă foarte bine, apoi se pune făina și se încorporează bine. La urmă se pun prunele tăiate în patru și se amestecă. Se unge tava cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Cînd este gata, se scoate, se lasă să se răcească, apoi se taie și se pudrează cu zahăr.

Prăjitură cu ananas

4 linguri cu făină (80 g), 4 linguri cu zahăr (120 g), 2 ouă, 100 g unt, puțină drojdie dizolvată, 1 vîrf cuțit cu sare, fructe de ananas din compot din comerț, siropul de la compot.

Se freacă ouăle cu zahăr și sare, se adaugă drojdia și făina, apoi untul topit și siropul de ananas și se amestecă bine. Fructele de ananas din compot se scot și se lasă să se scurgă bine. Se unge tava cu unt, se pudrează cu zahăr praf și se așează feliile

de ananas. Se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Cînd este coaptă se scoate și se răstoarnă pe un platou.

Prăjitură cu nuci I

100 g unt, 250 g zahăr pudră, 4 ouă, 250 g făină, 100 g nuci tăiate, vanilie, 1 vîrf cuțit bicarbonat.

Se freacă bine untul, se adaugă zahărul cîte puțin și se freacă pînă devine untul spumos. Se pune, pe rînd, cîte un ou și se amestecă, apoi făina care se adaugă puțin cîte puțin și se amestecă bine. La urmă, se introduc în compoziție, nucile tăiate și vanilia. Se unge tava cu unt, se presară cu făină, se toarnă compoziția și se dă la cuptor.
Se pot pune nuci măcinate și cînd este coaptă se stropește cu puțin rom. După ce s-a răcit, se taie și se pudrează cu zahăr.

Prăjitură cu nuci II

500 g făină, 250 g unt, 3 ouă, 150 g zahăr, 2 linguri (50 g) cu smîntînă, puțin bicarbonat, vanilie.
Umplutura: 100 g nuci, marmeladă.
Glazura: 4 linguri cu zahăr (120 g), 2 linguri cacao (35 g), 3 linguri cu apă.

Se amestecă făina cu untul, se adaugă 2 gălbenușuri și un ou întreg, 150 g zahăr, smîntîna și un vîrf de cuțit cu bicarbonat, vanilie. Se face o cocă bine frămîntată și se împarte în 3 foi. Se întinde o foaie cu sucitorul cît tava de mare — tavă de plăcintă. Se unge foaia cu marmeladă (de oricare) se pune a doua foaie și se unge cu marmeladă și nucile măcinate, apoi se pune a treia foaie și se dă la cuptor la foc potrivit să se coacă. Cînd este gata se toarnă glazura preparată din 4 linguri cu zahăr, 50 g unt, 2 linguri cu cacao și 3 linguri cu apă și se fierbe pe foc pînă forfotește; apoi se toarnă și se întinde peste toată prăjitura. Se taie forme dreptunghiulare sau pătrate. Este foarte bună.

Prăjitură cu nuci și stafide

250 g făină, 250 g zahăr, 100 g nuci tăiate feliuțe, 100 g stafide, 9 ouă, vanilie.

Se bat ouăle cu zahăr, apoi se pune cîte puțin făina, se amestecă ușor și se bate pînă ce aluatul face bășici. Se adaugă nucile și stafidele și se amestecă ușor. Se unge o formă lungă cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor.

Prăjituri uscate cu nuci

1 pachet de margarină, 2 ouă, 2 păhărele de vin cu zahăr, 1 păhărel cu apă, 1 linguriță cu amoniac și 700—800 g făină, 250 g nuci.

Se freacă bine margarina cu zahărul, se pun ouăle întregi alternativ cu apa, se freacă bine pînă devine ca o maioneză. Se adaugă făina cîte puțin și se bate bine, se pune amoniacul cu făina pînă se pune toată și se frămîntă pînă devine un aluat tare. Se frămîntă cu mîna și se lasă 1/2 oră în repaus. Apoi se împarte în 4 bucăți, fiecare bucată se întinde în foaie și se presară peste ea nuci pisate cu zahăr și se apasă cu mîna să se lipească nucile de aluat. Se rulează strîngînd bine, apoi ruloul se taie felii de grosimea unui deget și se desface puțin rîndurile dînd forma de melc. Se așează melcii pe tavă neunsă și se pun în cuptor să se coacă la foc potrivit.

Prăjitură bezea cu marmeladă

3 ouă, 150 g unt, 3 linguri (75 g) cu zahăr, 250 g făină, 500 g marmeladă de caise, 100 g nuci, 200 g zahăr vanilat, rom.

Se freacă foarte bine untul cu zahăr, se adaugă pe rînd cîte un gălbenuș și se amestecă, apoi făina și se face o cocă bine frămîntată. Se întinde o foaie. Se unge tava cu unt, se pune foaia și se dă la cuptor. Între timp se amestecă marmeladă cu nucile măcinate, puțin rom și vanilie. Albușurile se bat spumă cu 200 g zahăr vanilat. Cînd aluatul s-a copt, se scoate și se așează marmelada peste care se așează albușurile spumă. Se dă din nou la cuptor să se întărească albușul și să se rumenească foarte puțin.

Prăjitură cu nuci și cacao

6 ouă, 6 linguri cu zahăr (180 g), 50 g cacao, 2 pahare cu nuci măcinate, 1 lingură cu făină (20 g), 100 g unt.

Se freacă ouăle cu zahăr pînă se îngroașă, se adaugă cacao dizolvată în puțină apă caldă, apoi nucile, făina și untul și se amestecă bine. Se unge tava cu unt și se toarnă compoziția. Se dă la cuptor în baie de apă. Se încearcă cu un pai dacă este coaptă.

GOGOȘI

Gogoși pripite

1 pahar (250 g) cu lapte, 2 linguri (60 g) zahăr, 1 lingură unt, 1 pahar (250 g) făină), 3 ouă, 0,5 l untdelemn sau untură.

Se pune laptele în clocot fiert cu unt și se amestecă cu făina pînă se răcește. Se adaugă unul cîte unul ouăle amestecînd continuu. Din această cocă se ia cu lingurița bucăți mari cît o nucă și se rumenesc în untdelemn fierbinte. Cînd sînt gata se tăvălesc prin zahăr pudră.

Gogoși

560 g făină, 120 g unt topit, 10 g drojdie, 1 lingură zahăr (30 g), 1/4 linguriță sare, 1 linguriță rom, vanilie, 4 gălbenușuri, 1 pahar cu lapte (250 g).

Se prepară un aluat din făină, unt, drojdie, sare, rom, vanilie, gălbenușuri și lapte și se frămîntă bine. Se lasă să crească 1/2 oră. Se modelează din acest aluat gogoși care se coc în cuptor.

Gogoși umplute cu cașcaval și smîntînă

300 g făină, 300 g lapte, 4 ouă, 2 linguri unt (50 g), 4 linguri pesmet, 200 g cașcaval ras, 4 linguri smîntînă (100 g).

Se pune într-un vas făina, ouăle, laptele, untul, pesmet sare și se frămîntă bine. Se iau din aluat bucăți cît un măr mic, se rotunjesc, se așează în tavă și se coc în cuptor. Cînd sînt coapte și s-au răcit, se taie un căpăcel și se umple cu cașcaval ras amestecat cu smîntînă.

Crafle

1 kg aluat de cozonac, dulceață sau gem de vișine sau magiun cu nuci, 0,5 litru untdelemn.

Se pune pe planșetă aluatul de cozonac și se întinde o foaie groasă de un deget. Pe jumătate din suprafața foii se așează grămăjoare de umplutură, la distanță de trei degete între ele, și se acoperă cu restul de foaie. Cu gura unui pahar înmuiată în făină se taie craflele. Gura paharului se înmoaie în făină de fiecare dată ca să nu se prindă aluatul de ea. Se pune untdelemnul la încălzit și cînd este fierbinte se dă drumul pe rînd la crafle să se rumenească uniform pe ambele părți. Se scot cu lingura cu găuri și se tăvălesc în zahăr pudră amestecat cu zahăr vanilat. Se servesc calde sau reci.

PRĂJITURI CU CREME

Prăjitură cu cremă de nuci sau alune

320 g făină, 1 praf de copt, 150 g margarină sau unt, două gălbenușuri, 100 g smîntînă.

Pentru cremă: 4 gălbenușuri, 150 g zahăr pudră, 100 g alune sau nuci prăjite și măcinate, 100 g migdale tăiate subțiri, 3—4 linguri cu cacao sau 100 g ciocolată, vanilie, albușurile spumă.

Se amestecă făina cu praful de copt, untul, oul și se face o cocă bine frămîntată. Se taie în două și se întind două foi.

Crema se prepară frecînd gălbenușurile cu zahăr foarte bine; se adaugă alunele, migdalele și cacao, vanilia și la urmă albușurile spumă. Se amestecă bine totul. Se așează o foaie de aluat în tavă, se pune crema și deasupra a doua foaie. Se dă la cuptor. Cînd este gata se scoate, se lasă să se răcească și se taie felii subțiri.

Prăjitură cu cremă de cafea

80 g făină, 80 g unt, 4 linguri (100 g) cu smîntînă, puțină sare.

Crema: 1 pahar esență tare de cafea, 500 g zahăr, vanilie, 6 albușuri spumă.

Se prepară din făină amestecată cu unt și smîntînă, sare, un aluat fraged care se împarte în două și se întind din el două foi. Se prepară crema din esență de cafea amestecată cu zahăr și vanilie și fiartă pînă se face ca un sirop bine legat. Cînd este gata, se adaugă albușurile spumă și se mai leagă puțin. Se așază în tavă o foaie de aluat, se întinde crema și deasupra se pune foaia a doua și se dă la cuptor să se coacă.

Prăjitură de cacao cu cremă de vanilie

1 pahar (250 g) cu smîntînă, 1 ou, 50 g zahăr, 50 g unt, 1 praf de copt, 300 g făină, 4 linguri cacao.

Crema: 400 g zahăr, 4 linguri (80 g) făină, 0,5 lapte, vanilie, 250 g unt, rom.

Se amestecă smîntîna, oul, zahărul, untul, praful de copt și făina atît cît să iasă un aluat potrivit de moale. Se împarte în patru. În două prăți se adaugă cacao și se amestecă pînă se uniformizează culoare. Se întind apoi patru foi, două albe și două cu cacao. Se coc pe rînd pe fundul tăvii.

Crema: se amestecă zahărul cu făină, apoi cu lapte, pe foc moale pînă se îngroașă. Se freacă untul și se amestecă cu crema răcită și cu puțin rom vanilie. Se ung foile cu cremă și se presară ciocolată rasă. Se așază una peste alta.

Prăjitură din biscuiți cu fructe și cremă

500 g biscuiți, 1 kg caise sau piersici.

Crema: 4 ouă, 0,5 l lapte, 250 g zahăr, 2 linguri cu smîntînă, 2 linguri cu făină, vanilie.

Se ia o tavă dreptunghiulară, în care se așează biscuiții în strat și peste ei se pun jumătăți de caise. Se prepară crema: se bat ouăle, se amestecă cu laptele în care s-a dizolvat zahărul, se adaugă smîntîna și se amestecă, apoi se încorporează ușor și bine făina și vanilia. Se toarnă crema peste caise și se dă la cuptor. Cînd este coaptă, se scoate și se pune pe un platou.

Prăjitură cu cremă de lămîie

80 g unt, 4 linguri zahăr, 4 linguri lapte, 1 ou, 300 g făină, 1 linguriță amoniac, sare, vanilie.

Crema: 300 g zahăr, 100 g făină, 1 l lapte, 200 g unt, zeama de la două lămîi și coaja rasă.

Se freacă foarte bine untul cu zahăr și apoi se adaugă, pe rînd, patru linguri lapte, un ou, făina, amoniacul, sare și vanilie și se face un aluat care trebuie bine frămîntat. Se împarte aluatul în trei părți și se întind trei foi, care se coc pe rînd, în tavă, în cuptor.

Se prepară crema din 150 g zahăr amestecat cu 100 g făină și peste care se toarnă cîte puțin un litru lapte. Se pune să fiarbă pînă se îngroașe. Se dă apoi deoparte și se lasă să se răcească. Se freacă spuma 200 g unt cu 150 g zahăr pudră și se adaugă zeama de lămîie și coaja. Se amestecă apoi cu compoziția de lapte răcită. Se ia cîte o foaie de aluat coaptă și se pune pe fiecare cîte un strat de cremă. Se așază una peste alta. Deasupra se pudrează cu zahăr vanilat. Se lasă la rece 4—5 ore.

Prăjitură cu cremă de vanilie I

2 1/2 pahare cu făină (400 g), 1/2 pahar smîntînă (125 g), 200 g unt.

Cremă de vanilie (vezi rețete „Cremă de vanilie" „la Cremșnit")

Se amestecă făina cu smîntîna, se adaugă untul și se face un aluat care se frămîntă bine. Se împarte apoi în patru părți, se întind patru foi și se coc pe rînd în tavă, la cuptor. Cînd s-au copt, se lasă să se răcească. Apoi se pune pe fiecare foaie cîte un strat de cremă de vanilie și se așază foile una peste alta.

Ecleruri fără unt

250 g apă, 150 g făină (8 linguri), 75 g untdelemn (4 linguri), 5 ouă, un praf sare, zahăr pudră. Cremă de vanilie (vezi rețete „cremă de vanilie").

Se pune la fiert apa cu untdelemnul și sare. Cînd clocotește se toarnă făina și se amestecă repede pînă se desprinde de pe vas. În compoziția fierbinte se adaugă ouăle unul cîte unul și se amestecă bine, după fiecare. Într-o tavă neunsă, se așază, cu ajutorul unui cornet, bastonașe din compoziție. În lipsă de cornet, se pot aranja bastonașele cu ajutorul a două linguri. Bastonașele să fie lungi de 6—7 cm și groase de 4—5 cm. Se dau la cuptor pentru 30 minute, la foc iute și nu se deschide cuptorul timp de 15—20 minute. Cînd s-au copt, se scot cu grijă cu ajutorul unui cuțit. Se taie longitudinal un căpăcel care rămîne prins de bastonaș într-o parte. Se umple cu cremă de vanilie. Se pudrează cu zahăr pudră, sau se acoperă căpăcelul cu o glazură de ciocolată.

Ecleruri cu unt

100 g unt, 100 g făină, (4 linguri), 100 g lapte, 6 ouă; puțină sare, puțin zahăr. Cremă de ciocolată sau vanilie.

Se pune laptele cu untul să fiarbă. Se adaugă sare și zahăr. Cînd dă în clocot se presară făina în ploaie și se amestecă foarte bine. Se ia de pe foc, se amestecă cu ouăle întregi, unul cîte unul și se amestecă bine. Se ia o tavă, se presară făină și cu cornetul se toarnă din compoziție movilițe cu diametrul de 5—6 cm. Se dau la cuptor. După ce s-au copt, se scot, se taie un căpăcel care rămîne prins într-o parte și se umple cu o cremă. Se glasează deasupra cu o glazură de ciocolată.

Gogoșele umplute cu cremă

6 ouă, 12 linguri, zahăr (360 g), 250 g unt, 200 g nuci măcinate, 3 linguri (50 g) cacao.

Se bat șase albușuri spumă cu șase linguri de zahăr. Se adaugă nucile măcinate. Se fac forme rotunde, se așază în tavă și se dau la cuptor. Cînd s-au copt, se scot din tavă, se taie căpăcele care rămîn prinse într-o parte. Se umple fiecare gogoașă cu cremă preparată din: șase gălbenușuri se freacă cu 6 linguri de zahăr deasupra unui vas cu apă fierbinte. Se freacă untul spumă și se amestecă cu gălbenușurile, frecînd în continuare pînă devine ca o alifie. Se adaugă în cremă trei linguri de cacao. Gogoșelele umplute se tăvălesc ușor prin nuci măcinate.

Cremșnit dietetic

300 g făină, 100 g untdelemn, 2 ouă, 100 g zahăr, 2 linguri lapte, zema de la 1/2 lămîie, 1/2 praf de copt, vanilie, sare.
Crema: 4 gălbenușuri, 2 ouă întregi, 200 g zahăr, făină și 400 g lapte rece, 600 g lapte clocotind, 4 albușuri spumă.

Se amestecă făină cu untdelemnul, ouăle, zahăr, lapte, praf de copt stins cu zeamă de lămîie, sare și vanilie și se face un aluat fraged. Se întind două foi și se coc. Crema: se freacă bine 4 gălbenușuri, 2 ouă cu 200 g zahăr, apoi se adaugă făina și 400 g lapte rece. Această compoziție se toarnă în 600 g lapte clocotind și se fierbe la foc mic pînă se îngroașe. Se ia de pe foc și în compoziția fierbinte se pun 4 albușuri bătute spumă cu 100 g zahăr, vanilie și se amestecă ușor. Se lasă să se răcească. Apoi se așază crema între cele două foi și se taie în formă de pătrate.

Cremșnit

3 pahare cu făină (750 g), 200 g unt, 1/2 pahar smîntînă (125 g).
Crema: 6 ouă, 1 1/2 pahar zahăr, 1/2 pahar făină, 3 pahare lapte fiert cu vanilie și răcit.

Se pune într-un castron făina și se amestecă cu unt, apoi se adaugă smîntîna și se amestecă bine. Dacă este prea moale aluatul se mai adaugă făină, dacă este prea tare se pune puțin lapte astfel ca să se formeze un aluat bun. Se împarte în patru și se fac patru foi care se coc pe fundul unei cratițe. Fundul cratiței se unge numai prima dată cu unt și se presară cu făină. Foiaia se așează în așa fel încît marginile foii să depășească puțin marginile cratiții. Se dă la cuptor. Cînd este coaptă se taie ușor marginile foii și apoi se împing ușor foaia pe masă. Firimiturile de la marginile foilor se păstrează. Crema se prepară astfel: 6 ouă întregi se freacă cu zahărul, apoi se adaugă făina și se amestecă bine; se toarnă laptele și se amestecă, apoi se pune vasul pe marginea plitei la foc moale și se amestecă pînă se face ca o smîntînă groasă. Se dă puțin deoparte

și se lasă să se răcească, apoi cu această cremă se ung foile de aluat, așezînd una peste alta. Deasupra se pune tot cremă și peste cremă se presară marginile foilor coapte care au fost fărîmițate și amestecate cu zahăr pudră. Se taie bucăți pătrate.

CREME

Cremă de zahăr ars

1 l lapte, 8 ouă, 1 linguriță făină (10 g), 7 linguri zahăr (210 g), 1/2 baton vanilie și 4 linguri cu zahăr pentru ars.

Se fierbe laptele cu vanilia. Se bat ouăle și se adaugă făina și apoi laptele răcit, puțin cîte puțin, amestecînd mereu. Se ia o cratiță de 2 kg, se pun în ea 4 linguri cu zahăr și se așează pe plită să se rumenească uniform. După ce s-a colorat tot zahărul și începe să fiarbă, se dă cratița deoparte și se învîrtește ca să se ungă peste tot cu zahăr ars. Se toarnă apoi compoziția de lapte și se așază cratița în baie de apă. Se dă la cuptor. Cînd este gata închegată, se scoate, se lasă să se răcească, apoi se răstoarnă pe un platou.

Cremă de zahăr ars rapidă

[illegible] linguri pline cu zahăr (150 g), 100 g unt, 2 linguri cu făină (40 g), 0,5 l lapte, vanilie.

Se arde puțin zahărul, se amestecă cu unt pînă se topește untul. Deoparte se amestecă făina cu laptele și vanilia și apoi se toarnă peste zahărul ars cu unt. Se pune la foc mic și se amestecă pînă se îngroașă. Se ia de pe foc, se lasă să se răcească puțin și apoi se pune de caldă la cupe. Se lasă să se răcească și după aceea se dau la gheață.

Cremă de cafea cu unt

6 gălbenușuri, 100 g zahăr, 6 linguri cu esență de cafea neagră amestecată cu nescafe, 200 g unt.

Se amestecă bine gălbenușurile cu zahăr, se adaugă esența de cafea și se pune la foc, amestecînd mereu pînă se îngroașă. Se dă deoparte și se lasă să se răcească. Apoi se amestecă cu unt și se pune în cupe ude. Se dă la gheață.

Cremă de cafea fără unt

0,5 l lapte, 100 g zahăr, 2 lingurițe esență tare de cafea, 3 gălbenușuri, 1 albuș spumă.

Se fierbe laptele cu zahăr, se adaugă esența de cafea. Se lasă să se răcească. Se amestecă gălbenușurile cu albușul spumă și se toarnă, puțin cîte puțin laptele pregătit cu esența de cafea și se amestecă. Se pune în forme și se așază în baie de apă fierbinte sau în cuptor să se închege. Se scot, se lasă să se răcească și se dau la frigider.

Cremă Moca

400 g unt, 250 g zahăr, 1 ceșcuță de esență de cafea amestecată cu cicoare, zahăr ars.

Se înmoaie puțin untul la căldură și se freacă apoi cu zahărul pînă se face spumă. Se adaugă esența de cafea și zahăr ars și se amestecă. Se pune în forme ude și se dă la gheață.

Cremă de ciocolată

0,5 l lapte, 100 g zahăr, 200 g ciocolată, 3 gălbenușuri, 1 albuș spumă.

Se prepară la fel cu crema de cafea fără unt, numai că în loc de esență de cafea se pune ciocolată dizolvată în puțin lapte fierbinte.

CREME PENTRU CUPE

Cremele sînt preparate care se servesc în cupe, după ce au fost ținute la frigider. Se prepară fie la cald, fie la rece.

Cremă cu fragi

0,510 l apă, 1 kg fragi, 100 g zahăr, 50 g griș, vanilie, zeamă de lămîie, 1 păhărel mic cu rom.

Se fierbe apa cu zahăr, se pune grișul în ploaie și se amestecă lăsînd să fiarbă 8—10 minute. Se adaugă vanilia, zeama de la jumătate de lămîie, romul și se amestecă, apoi se adaugă fragii și se bate bine cu telul. Se pune în cupe și se dă la gheață.

Cremă de portocale I

250 g frișcă, 1 portocală mare, 2 foi de gelatină, 1 ceșcuță cu rom.

Se amestecă frișca cu gelatina dizolvată în puțină apă caldă după ce a stat o oră în apă rece. Se adaugă romul, zeama de portocală și coaja rasă de portocală. Se udă cu apă formele, se toarnă compoziția și se dă la gheață.

Cremă de portocale II

3 gălbenușuri, 150 g zahăr tos, 1 lingură făină (20 g), 1 portocală mare, 50 g migdale măcinate sau nuci, 700 g lapte, biscuiți fragezi.

Se spală portocala, se rade coaja, se taie în două și se stoarce sucul. Coaja rasă se pune în lapte și se fierbe. Se freacă gălbenușurile cu zahăr, se adaugă făina și se amestecă; se introduc nucile măcinate, sucul de portocală și cîteva linguri de lapte foarte fierbinte. Se face focul mic ca să fiarbă laptele în care s-a pus coaja de portocală și se toarnă în el compoziția; se lasă să fiarbă încet, pînă se îngroașă, amestecînd mereu cu o lingură de lemn. Se ia tigaia de pe foc înainte de a da în clocot și se pune într-un vas cu apă rece ca să se oprească fierberea. Se răstoarnă compoziția într-un alt vas și se lasă să se răcească complet, amestecînd din cînd în cînd să nu prindă o pojghiță. Se servește rece cu biscuiți fragezi.

Cremă de afine

1 kg afine, 250 g frișcă bătută cu zahăr, 2 linguri zeamil, 2 linguri rom.

Se spală afinele și se amestecă cu rom. Se pune zeamilul într-o ceașcă cu apă să se înmoaie pe foc. Se lasă să se răcească și apoi se toarnă peste afine. Se amestecă afinele cu frișcă, se pune în cupe și se dau la gheață.

Cremă de lămîie I

2 lămîi, 200 g zahăr, 2 gălbenușuri, 4 linguri făină (80 g), 10 linguri apă, puțină sare.

Se amestecă făina cu zahăr și cu un pahar cu apă și se pune să fiarbă la foc mic, amestecînd mereu. Cînd s-a îngroșat, se dă deoparte, se adaugă zeama de lămîie și

gălbenușurile care au fost frecate cu un vîrf de cuțit de sare. Se pune crema în cupe și se dau la gheață.

Cremă de lămîie II

6 ouă, 180 g zahăr, coaja rasă de la 1/2 lămîie, zeama de la 1 1/2 lămîie, 4 foi gelatină.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr pînă se face ca o spumă. Se topește gelatina în 150 g apă caldă (1/2 pahar) și se toarnă peste zahărul frecat cu gălbenușuri. Se adaugă zeama de lămîie, apoi albușurile spumă și se bate pînă se îngroașă. Se unge o formă cu unt, se pune compoziția și se lasă să stea la rece, la frigider. Apoi se deslipește de pe formă punînd-o într-un vas cu apă caldă și imediat se răstoarnă pe o farfurie. Se servește cu frișcă.

Cremă de caise

1 kg caise, 120 g zahăr, 250 g frișcă.

Se opăresc caisele, se curăță de pielițe și se dau prin sită. Se adaugă zahărul și se amestecă bine pînă se obține un piureu, care se amestecă apoi cu frișca. Se pune în cupe și se dau la gheață.

Cremă de vișine

1 pahar zeamă de vișine, 1 pahar cu vin roșu, 3 ouă, 3 foi de gelatină, 6 linguri cu zahăr, frișcă.

Se freacă bine gălbenușurile cu zahăr, se adaugă siropul de vișine și vinul și se pune la foc amestecînd continuu pînă se îngroașe. Se dizolvă gelatina în apă caldă și se amestecă în cremă. Se lasă să se răcească. Se pune apoi în cupe și se dau la frigider. Cînd se servește se pune deasupra frișcă.

Cremă de zmeură

1 pahar zeamă de zmeură, 3 gălbenușuri, 2 foi gelatină, 1 lingură zeamă de lămîie, frișcă.

Se prepară la fel ca și Crema de vișine.

Cremă de cacao

2 linguri făină (40 g), 3 linguri cacao (50 g), 5 linguri zahăr (150 g), 1 l lapte, 25 g unt, bucățele de coajă de portocală din dulceață, frișcă, 50 g ciocolată.

Se amestecă făina cu cacao, ciocolata, zahăr și se adaugă cîte puțin laptele, amestecînd bine să nu se facă mici cocoloașe. Se pune apoi pe foc mic și se amestecă mereu pînă se îngroașe. Se adaugă untul, se amestecă bine, se dă deoparte și se lasă să se răcească. După aceea se adaugă bucățele de portocală. Se udă cupele, se pune crema în ele și se dau la gheață. Se servesc cu frișcă.

Cremă de vanilie

200 g (8 linguri) zahăr, 1 l lapte, vanilie, 4 ouă, 2 gălbenușuri, 4 linguri rase de făină (80 g).

Se dizolvă zahărul în jumătate litru lapte fierbinte vanilat. Se amestecă cu 4 ouă, cu două gălbenușuri și cu făina și se amestecă bine. Peste ele se toarnă restul de lapte, puțin cîte puțin și se amestecă. Se trece apoi prin sită fină și se așază într-o formă

care se pune în baie de apă fierbinte și se mestecă pînă se îngroașe ca o smîntînă. Se pune în cupe și se dă la frigider.

Portocale umplute cu cremă frișcă

6 portocale, 300 g frișcă, 2 foi gelatină, 150 g zahăr, 3 linguri apă fiartă.

Se pun foile de gelatină în apă rece.
Se spală portocalele și se șterg. Se taie o felioară la capătul unde a fost codița în așa fel încît să nu se ajungă la miez, ci doar atît cît portocala să stea bine pe verticală, pusă pe platou. Se stoarce sucul portocalelor cu storcătorul și se strînge sucul. Se curăță bine portocalele în interior cu o linguriță. Se pun foile de gelatină în trei linguri cu apă fierbinte să se dizolve. Se amestecă apoi cu sucul de portocale, cu 150 g zahăr și se pune pe foc mic să se dizolve zahărul. Se lasă să se răcească și apoi se amestecă cu frișca și cu această cremă se umple portocalele. Ca să se dea o formă mai estetică portocalelor, se crestează marginea gurii înainte de a se umple cu cremă. Portocalele astfel pregătite se așează pe un platou și se dau la frigider.

Spumă de ciocolată

250 g ciocolată, 5 ouă, 1 portocală, 30 g unt, 25 g cognac, 200 g frișcă, pișcoturi, limbi de pisică.

Se topește pe aburi ciocolata și untul. Ouăle se sparg și se despart gălbenușurile de albușuri în vase separate. Se bate foarte bine gălbenușurile cu coaja rasă de portocală, se adaugă cognacul și se bate în continuare pînă devine ca o spumă. Se adaugă ciocolata și untul muiate și se mai bate. Apoi se pun albușurile bătute spumă și se mestecă ușor. La urmă se adaugă frișca și se amestecă încet. Se toarnă compoziția într-un vas și se dă la frigider. Se servește în cupe. Nu se ține spuma mai mult de 24 ore.

SAVARINE

Savarina a fost creată de cunoscutul gastronom francez Brillat-Savarin.

Savarină cu sirop și rom

500 g făină, 1/2 ceașcă lapte, 30 g drojdie, 5 ouă, 4 linguri zahăr, (120 g), 250 g unt, sirop și rom.

Se iau două linguri cu făină și se opăresc cu laptele clocotind. Se bate bine pînă se răcește. Se dizolvă drojdia în lapte călduț și se toarnă peste făina opărită și răcită; se acoperă și se pune la loc cald să crească. Se freacă gălbenușurile cu zahărul și apoi se amestecă cu albușurile spumă. Se adaugă făina și se amestecă bine și apoi se încorporează și plămădeala crescută. Se toarnă, puțin cîte puțin untul topit și se frămîntă bine. Se pune apoi la loc cald și se lasă să crească. După ce a crescut, se pune în forme de savarină și se dă la cuptor. Cînd s-a copt, se scoate din cuptor și se opărește de caldă cu sirop de zahăr amestecat cu puțin rom.

Savarină „rapid" cu sirop de vanilie

4 ouă, 2 linguri cu zahăr pudră (50 g), 2 linguri pesmet alb, fin, 1 ceașcă cu sirop de zahăr fiert cu 1/2 baton vanilie.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr pînă se albesc și se adaugă albușurile spumă; se amestecă apoi cu pesmetul. Se unge o formă cu unt și se toarnă compoziția. Se dă la cuptor. Cînd s-a copt, se scoate și se însiropează cu sirop de vanilie.

Savarină cu portocale

Un aluat preparat ca pentru pandispain, din făină, zahăr și ouă, în formă rotundă și copt; 4 portocale, 1 păhărel cu rom.
Pentru cremă: 3 ouă, 150 g zahăr pudră, 75 g făină, 1/2 l lapte, fructe zaharisite.

După ce s-a copt se taie blatul în trei părți orizontale. Se curăță portocalele, se taie felii subțiri și egale, avînd grijă să se strîngă sucul într-o farfurie. Se amestecă sucul cu romul și se însiropează foile cu el. Se prepară crema din ouă bătute cu zahăr, făină și lapte și se pune la foc mic, amestecînd pînă se îngroașă. Se lasă să se răcească. Se tapetează forma în care s-a copt blatul cu felii de portocale. Se așează apoi cîte o foaie de pandispan și se acoperă cu cremă și cu felii de portocale. Deasupra se pune o foaie de pandispan și se apasă bine. Se lasă să se răcească timp de 3 ore.. apoi se răstoarnă pe un platou și se decorează cu fructe din dulceață.

Savarină cu pesmet

8 ouă, 8 linguri cu zahăr (240 g), 8 linguri cu pesmet, vanilie, coajă de lămîie, rom, 1 pahar de sirop făcut din 5 linguri zahăr (150 g), și coji de portocale fierte în 1 1/2 pahar apă.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr pînă devin ca o spumă. Se bat albușurile spumă tare și jumătate din cantitatea lor se amestecă ușor cu gălbenușurile. Se adaugă pesmetul și apoi cealaltă jumătate de albuș. Se unge cu unt o formă de savarină, se presară cu pesmet se toarnă în ea compoziția și se dă la cuptor. Cînd este coaptă se toarnă peste ea siropul cald amestecat cu un păhărel de rom. Se scoate din formă după ce s-a răcorit, se dă la rece și se servește cu frișcă.

Prăjituri preparate cu gelatină

Prăjitură de caise

500 g caise, fără sîmburi, 150 g zahăr, 5 foi de gelatină, sau cinci linguri, 250 g frișcă.

Se spală caisele și se fierb puțin, apoi se adaugă zahărul și se fierb pînă se îngroașă ca un gem. Se ia cratița de pe foc și se adaugă gelatina înmuiată în prealabil cu puțină apă. În acest piureu se pune frișca și se amestecă. Se pune piureul răcit în forme și se dă la frigider.

Prăjitură cu vanilie

4 gălbenușuri, 5 linguri cu zahăr (150 g), 1/4 l lapte vanilat, 4 foi de gelatină sau 4 lingurițe, 250 g frișcă.

Se freacă zahărul cu gălbenușurile bine de tot, apoi se adaugă, puțin cîte puțin, laptele fiert cu vanilie și răcit și foile de gelatină înmuiată în apă rece. Se pune cratița cu compoziția la foc mic și se amestecă pînă se îngroașă. Se lasă să se răcească. Se adaugă frișca. Se unge o formă cu zahăr topit și se toarnă compoziția. Se dă la frigider. Cînd se servește, se pune fundul cratiței în apă caldă ca să se desprindă ușor și se răstoarnă pe o farfurie.

Prăjitură cu nuci III

5 ouă, 250 g zahăr, 9 foi gelatină (sau 9 linguriţe), 1 ceaşcă lapte vanilat, 750 g smîntînă, 2 linguri rom, 150 g fructe zaharisite, 125 g nuci opărite şi tăiate în lung, frişcă.

Se freacă ouăle cu zahărul. Se pune laptele pe plită şi foile de gelatină şi se amestecă la foc mic pînă se îngroaşă. Cînd s-a răcit se amestecă cu ouăle frecate cu zahăr şi se lasă să se răcească. Se adaugă apoi romul, smîntîna bătută bine cu fructele zaharisite şi nucile tăiate. Se udă o formă, se aşază compoziţia şi se dă la rece. Se serveşte cu frişcă.

Prăjitură cu vişine

250 g zahăr, 5 foi gelatină (sau cinci linguriţe), 250 g vişine, 250 g frişcă.

Se spală vişinele şi se dau prin sită. În piureul obţinut se adaugă zahărul şi se pune să fiarbă. Apoi, se dă deoparte, se adaugă gelatina, dizolvată în puţină apă caldă, frişca şi se amestecă uşor. Se toarnă în formă şi se dă la frigider. Cînd se serveşte, se pune vasul în puţină apă fierbinte ca să se desprindă uşor, apoi se răstoarnă pe o farfurie.

Prăjitură de ciocolată

150 g zahăr, 5 foi de gelatină (sau 5 linguriţe), 2 batoane ciocolată, 250 g frişcă.

Se topeşte ciocolata în puţină apă pe foc. Se adaugă zahărul, se amestecă bine pe foc mic pînă se formează un sos. Se trage cratiţa deoparte şi se adaugă gelatina dizolvată şi frişca şi se amestecă. Se udă forma cu apă şi se toarnă compoziţia. Se dă la frigider. Ca să se desprindă de pe formă, înainte de a se servi, se scufundă puţin fundul formei în apă caldă, apoi se răstoarnă pe o farfurie.

Prăjitură de ciocolată cu frişcă

5 ouă, 1/4 pahar cu apă, 5 foi de gelatină (sau 5 linguriţe), 250 g lapte, 100 g ciocolată, 1 kg frişcă.

Se bat ouăle cu apa, se adaugă gelatina şi apoi laptele şi se pune vasul pe plită, la foc mic şi se amestecă pînă se îngroaşă puţin, fără să fiarbă. Se ia de pe foc, se adaugă ciocolata topită şi 500 g frişcă şi se amestecă. Se udă o formă cu apă, se se toarnă compoziţia şi se dă la rece. Cînd s-a răcit se răstoarnă pe un platou şi se acoperă cu 500 g frişcă.

Şarlote

Şarlotele sînt prăjituri preparate din pişcoturi şi fructe sau cafea, cacao, ciocolată etc.

Şarlotă de cafea

10 linguri zahăr (250 g), 9 gălbenuşuri, 375 g unt frecat spumă, 2 ceşcuţe esenţă de cafea, pişcoturi, rom.

În untul frecat spumă se pune cafeaua şi se amestecă bine. Se adaugă zahărul şi se freacă, apoi gălbenuşurile şi se amestecă. Se înmoaie pişcoturile în rom, se aşază pe farfurie un rînd de pişcoturi, un rînd cremă şi tot aşa pînă se termină, dar deasupra să fie un strat de cremă. Se dă la frigider să se închege bine.

Şarlotă cu frişcă

2 1/2 pachete cu ciocolată menaj, 80 g unt, 3 linguri zahăr (75 g), 150 g frişcă, 2 ouă, 500 g pişcoturi.

Se pune ciocolată cu puţină apă să se înmoaie la foc mic. Apoi în ciocolata înmuiată se adaugă untul, zahărul şi gălbenuşurile şi se freacă bine la foc mic. Se dă deoparte şi se lasă să se răcească. Se adaugă albuşurile spumă şi frişca. Se acoperă tava cu hîrtie, se aşază pe fund şi jurîmprejur, pe pereţii laterali, pişcoturi; se pune crema şi deasupra se aşază tot biscuiţi. Se dă la frigider.

Şarlotă de portocale

4—6 portocale, 6 gălbenuşuri, 150 g zahăr tos, 1 pahar lapte, 6 foi gelatină (5 albe şi 1 roşie), 1/2 kg frişcă, vanilie.

Se cojesc portocalele, se curăţă bine de coaja albă şi se taie în rondele subţiri, se pun într-un castron şi se presară peste ele zahăr. Se lasă 24 ore. A doua zi se prepară crema: foile de gelatină se pun pentru o oră în apă rece. Se freacă gălbenuşurile cu zahărul pînă devine spumos. Se adaugă cîte puţin laptele călduţ amestecînd mereu. Se adaugă zeama de portocale din castron şi se stoarce sucul de la 1—2 portocale. Se pune apoi pe maşina de gătit, la foc potrivit şi se amestecă mereu, fără să fiarbă, pînă cînd dispare spuma. Se adaugă gelatina topită în puţină apă caldă şi se lasă să fiarbă puţin. Se dă deoparte şi se lasă să se răcească. După aceea, se adaugă frişca şi vanilia. Se ia o cratiţă de 3 kg, se unge cu untdelemn şi se tapetează cu hîrtie pergament unsă cu unt. Se pun rondelele de portocale pe fundul cratiţei şi în picioare pe pereţii laterali; se toarnă compoziţia şi se dă la frigider. Cînd se serveşte, se răstoarnă pe un platou.

Şarlotă cu ciocolată

8 albuşuri, 8 linguri cu zahăr pudră, 1/4 l vin fiert cu 8 foi de gelatină, 100 g ciocolată topită.

Se bate albuşul spumă, se adaugă ciocolata, apoi vinul în clocot, se amestecă, se răstoarnă într-un vas udat cu apă şi se dă la rece. Se serveşte cu frişcă.

Şarlotă de ciocolată cu frişcă

5 ouă, 1/4 pahar cu apă, 5 foi de gelatină, 250 g lapte, 100 g ciocolată, 1 kg frişcă.

Se bat ouăle cu apa, se adaugă gelatina şi apoi laptele şi se pune vasul pe plită, la foc mic şi se amestecă pînă se îngroaşă puţin, fără să fiarbă. Se ia de pe foc, se adaugă ciocolata topită şi 1/2 kg frişcă şi se amestecă. Se udă o formă cu apă, se toarnă compoziţia şi se dă la rece. Cînd s-a răcit se răstoarnă pe un platou şi se acoperă cu 500 g frişcă.

Marchize

Marchizele sînt prăjituri care nu se coc, ci se prepară la rece.

Marchiză cu fructe şi frişcă

250 g pişcoturi de şampanie, 1/2 borcan cu gem de căpşuni, 450 g frişcă, stafide, ciocolată de menaj, nuci prăjite şi măcinate.

Se aşază pe un platou dreptunghiular, 10 bişcoturi, la distanţă între ele. Se pune cu linguriţa, pe fiecare pişcot, gem de căpşuni, se presară nuci, bucăţele de ciocolată şi

stafide; apoi se pune cîte un strat de frișcă. Se repetă rîndurile pînă se termină alimentele. Deasupra se pune frișcă și se înfig bucățele de ciocolată. Se dă la frigider. Se prepară cu o zi înainte de a se servi.

Marchiză în ciocolată

200 g ciocolată, 125 g unt, 3 linguri zahăr pudră (75 g), 3 ouă, biscuiți de șampanie.

Se rupe ciocolata în bucăți și se topește cu o lingură de apă; se ia unt cît o nucă, care se topește la foc mic și se amestecă cu ciocolată. Se ia de pe foc și se adaugă puțin cîte puțin restul de unt și zahărul, amestecînd cu o lingură de lemn. Se adaugă, amestecînd pe rînd, gălbenușurile și apoi albușurile spumă. Se acoperă cu hîrtie fundul și pereții laterali ai unei tăvi și se toarnă compoziția; se bagă la frigider pentru mai multe ore, apoi se răstoarnă pe un platou și se așează jur împrejur biscuiți.

Madelene

Madelenele sînt prăjituri coapte în forme mici

Madelene cu migdale

6 albușuri, 100 g unt, 150 g zahăr (7 linguri), 150 g făină (8 linguri), zeamă de la 1/2 lămîie, coajă rasă de lămîie, o mînă de migdale sau nuci rîșnite, 1/2 pachet praf de copt.

Se freacă untul cu zahăr, se adaugă zeama și coaja de lămîie, făina, praful de copt, migdalele și albușurile spumă și se amestecă. Se ung formele cu unt, se pune din aluat în fiecare formă, dar numai atît cît să cuprindă jumătate din volum. Se dau la cuptor. Se poate turna toată compoziția într-o formă de chec și se dă la cuptor, în lipsă de forme mici.

Madelene cu stafide

5 linguri (125 g) zahăr pudră și vanilat, 3 ouă, 6 linguri făină (120 g), 125 g unt, 100 g stafide.

Se amestecă zahărul cu ouăle și se bat pe marginea plitei pînă se îngroașă puțin. Se dă deoparte, se adaugă făina, untul topit și stafidele și se amestecă pînă se obține o cocă moale. Se pune în forme mici rotunde și ondulate și se dă la cuptor.

Madelene fără unt

1 pahar zahăr pudră (250 g), 4 ouă, coajă de lămîie, 1 pahar cu untdelemn (240 g), 13/4 pahar cu făină (275 g).

Se freacă foarte bine zahărul și ouăle, se adaugă coaja de lămîie, apoi untdelemnul cîte puțin și se amestecă bine, și la urmă făina care se încorporează foarte bine, amestecînd cu lingura. Se ung formele cu unt și se dau la cuptor să se topească untul; apoi se pune în fiecare formă cîte o linguriță din cocă. Se dă la cuptor fierbinte, apoi se face focul mai mic.

Madelene

3 ouă, făină cît cîntăresc cele 3 ouă, zahăr la fel și unt tot atît.

Se amestecă toate și se pune din aluat în forme. Se dă la cuptor. Cînd sînt gata se pudrează cu zahăr pudră vanilată.

Indiene

Indienele sînt prăjituri, glasate cu ciocolată și umplute cu frișcă.

Indiene ciuperci

6 ouă, 6 linguri cu zahăr (180 g), 6 linguri cu făină (150 g), 250 g frișcă, puțin unt.

Se freacă gălbenușurile foarte bine cu zahăr pînă devin o spumă albicioasă. Se adaugă făina și se amestecă. Se adaugă albușurile spumă și se amestecă ușor. Se unge o tavă cu unt și se pudrează cu făină și se așează movilițe cu lingurița sau cu cornetul. Se pune la cuptor la foc potrivit: După 1/2 oră sînt gata și se scot cu cuțitul din tavă. Se lasă să se răcească, apoi se scobesc în mijloc pînă la jumătate și se umplu cu frișcă. Se acoperă cu următoarea glazură: 1/2 pachet ciocolată și 2 linguri zahăr se pune cu foarte puțină apă să se topească și se lasă să fjarbă pînă se îngroașă ca o smîntînă. Se dă deoparte și se lasă să se răcească puțin, apoi se pune cu lingurița pe fiecare indiană și se întinde uniform cu un cuțit. Se dau la frigider.

CATAIF, BACLAVA, SARAILI

Cataiful este o prăjitură preparată din tăiței și frișcă.

Cataif

Aluat pentru tăiețel: 2 ouă, 4 linguri apă, 300 g făină, puțină sare.
Sirop: 300 g apă, 300 g zahăr, 50 g rom, 1 pachet zahăr vanilat, 500 g frișcă.

Se pune într-un castron făina, ouăle, apa, sare și se amestecă; apoi se așează pe planșeta de aluat se frămîntă bine pînă nu se mai lipește de mînă, și devine omogen. Se lasă 10—15 minute să devină elastic. Se întinde apoi o foaie subțire și se lasă să se usuce puțin. Apoi se rulează în sul și se taie tăiețel foarte subțiri, ca scobitorile. Tăiețeii se împrăștie pe planșetă și se lasă să se usuce. După ce s-au uscat, se ia o tavă, se unge bine cu unt și apoi se așează peste toată tava un strat subțire de tăiețel. Se dă la cuptor să se rumenească. Se țin în cuptor 10 minute. Între timp se prepară siropul; după ce a fiert bine se toarnă în el rom și zahăr vanilat.
Se scoate tava din cuptor, se stropesc tăieteii cu sirop bine de tot și apoi se pun din nou la cuptor ca să se îmbibe bine și să se lege cu sirop. Se scoate tava și se lasă să se răcească. Se taie apoi foaia de tăiețel în două; o jumătate se lasă întreagă, iar cealaltă jumătate se taie în pătrate. Peste jumătatea de foaie de tăiețel rămasă întreagă se așează frișca și deasupra ei se pun în ordine pătratele de tăiețel. Apoi se taie cu atenție, pînă la fundul tăvii, după pătratele puse deasupra. Se scoate ușor fiecare bucată de cataif și se așează pe un platou.
Se pot prepara și cu fidea din comerț.

Baclava

Se pregătește un aluat ca în rețeta „Aluat pentru foaie subțire". Se întinde din el foi mari cît tava, 500 g unt, 500 g nuci măcinate.
Pentru sirop: 750 g zahăr, 3 pahare cu apă, zeamă de lămîie, vanilie, apă de flori.

Se unge tava cu unt, se pune o foaie, se stropește cu unt topit, se așează un strat de nuci, se pune altă foaie deasupra și se stropește cu unt și se presară pe ea nuci și tot așa, se repetă operația, pînă se termină foile și nucile. Deasupra să fie pusă o foaie fără nuci. Se unge peste tot cu unt fierbinte și apoi cu un cuțit se taie baclavaua în romburi. Se dă tava la cuptor. Se prepară siropul de zahăr. Cînd baclavaua este coaptă, se scoate și se toarnă peste ea siropul și se dă din nou la cuptor, unde se lasă pînă ce absoarbe tot siropul și se înmoaie bine baclavaua.

Saraili

500 g zahăr sau 300 g miere cu 300 g apă, 200 g unt, 150 g nuci măcinate, vanilie.

Se face o foaie subțire românească după rețeta (pag. 181). După ce s-au uscat foile se stropesc cu unt topit, se presară nucile măcinate și se rulează. Se taie aceste suluri de mărimea unei tăvi. Respectiva tavă se unge cu unt iar sulurile se așează în tavă și se taie în romburi. Se dau la cuptorul încins cîteva minute apoi se scot și se însiropează bine cu sirop de zahăr sau sirop de miere de albine și se introduc în cuptor din nou pînă se rumenesc ușor.

Scovergi

500 g făină, 200 g untdelemn, 30 g drojdie, sare, 1/2 ceașcă apă, 200 g zahăr.

Se înmoaie drojdia cu apă și se lasă să crească. Se pune făina într-un castron și se amestecă cu apă, sare și drojdie și se frămîntă bine. Se lasă la loc cald să crească, acoperit cu un șervet curat. Apoi se pune pe planșetă și se iau bucăți mai mari, care se modelează în sul. Din aceste suluri se taie bucățele egale care se întind în foi, ca pentru plăcinte. Fiecare foaie se coace pe ambele părți în untdelemn fierbinte. Se servesc calde presărate cu zahăr. Se pot prepara și din aluat de cozonac.

Tarte

Tartele sînt prăjituri preparate din aluat și umplute cu creme și fructe sau numai cu una din ele. De obicei tartele se coc în forme speciale, dar în lipsa lor se pot coace și în foaie mare și apoi se taie în porții.

Tartă cu căpșuni sau fragi

80 g zahăr pudră, 100 g unt, 2 gălbenușuri, 1 ou, sare, 1 lingură rom, 250 g făină, cremă de vanilie, căpșuni sau fragi.

Se freacă zahărul cu unt, se adaugă gălbenușurile, oul, sare, rom și făină și se prepară o cocă. Se lasă la rece și apoi se întinde o foaie și se pune în tavă, în așa fel încît să îmbrace și pereții laterali ai tăvii. Se înțeapă cu furculița ca să nu se facă bășici și se dă la cuptor să se coacă. Cînd este gata coaptă se scoate din tavă și se lasă să se răcească; se așează pe ea un strat de cremă de vanilie și deasupra se pun căpșuni sau fragi. Peste fructe se poate turna un sirop legat de căpșuni sau fragi. Se taie porții cînd se servește.

Tartă cu caise

200 g unt, 250 g făină, 80 g zahăr, 2 gălbenușuri, 1 kg caise, 5 albușuri, 250 g zahăr.

Se freacă untul cu făina, apoi se adaugă zahărul și gălbenușurile și se frămîntă cu mîna pînă se face un aluat omogen. Se întinde o foaie din care se taie rondele, se pun în forme, se dă la cuptor și se lasă să se coacă pînă ce aluatul se face roz. Se scoate, se pun caisele jumătăți deasupra cu partea tăiată în jos; peste fructe se toarnă cîte puțin spuma preparată din 5 albușuri spumă care au fost bătute cu 250 g zahăr pudră. Se dă din nou la cuptor, la foc domol. Este gata cînd albușul s-a întărit; se scoate și se lasă să se răcească.

Tartă cu piersici

Se prepară la fel ca „Tarta cu caise".

Tartă cu fructe

7 ouă, 140 g zahăr pudră, 70 g fructe glasate sau din dulceață (fără sirop) 14 g stafide, 180 g nuci măcinate, 2 linguri pesmet, 100 g sirop cu rom.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr, se pun fructele, pesmetul și albușurile spumă. Se unge forma cu unt, se toarnă compoziția, se dă la cuptor. Cînd este coaptă, se însiropează.

Tartă cu cremă și portocale

300 g făină, 200 g unt, 100 g zahăr, 1 ou întreg și 2 gălbenușuri, vanilie, rom. Cremă de vanilie, portocale.

Se pune făina pe planșetă și se amestecă cu toate celelalte alimente indicate. Se face o cocă, se frămîntă bine pînă se face un aluat potrivit de moale. Se unge tava cu unt, se întinde aluatul cît tava și se pune la copt în cuptor la foc moale. Cînd este gata se lasă să se răcească, apoi se face o cremă de vanilie. Se unge toată foaia, iar peste cremă se pun feliuțe de portocale. Vara se pun jumătăți de caise. (Vezi rețeta „Cremă de vanilie").

Tartă cu struguri

200 g făină, 100 g unt, 2 linguri zahăr pudră (40 g), 2 ouă, sare, 1/2 lămîie, 2 albușuri, 250 g boabe de struguri.

Se amestecă făina cu untul, sare, ouă și se frămîntă bine pînă nu se mai prinde de mînă. Se întind foi mici și se îmbracă formele de tarte. Se dau la cuptor. Cînd se scot se pun în ele bobițe de struguri și se presară cu zahăr. Se bat albușurile spumă cu zahăr și o linguriță făină. Se pune deasupra cu lingurița din albușurile spumă și se dă din nou la cuptor pînă se întărește albușul.

Turtă dulce

3 ouă, 1 pahar cu miere de albine, 1 pahar cu zahăr (250 g), 2 3/4 pahare (450 g) cu făină, 3 linguri (60 g) cu untdelemn, puține cuișoare pisate, puțină scorțișoară pisată, nuci sfărîmițate, 1/2 praf de copt.

Se amestecă bine mierea cu zahărul, la căldură pînă se topește zahărul se pun ouăle pe rînd, apoi untdelemnul tot cîte o lingură și se amestecă și se freacă bine cu lingura. Se adaugă făina și se amestecă, apoi praful de cuișoare și de scorțișoară și nucile. Se unge tava cu untdelemn, se toarnă compoziția și se dă la cuptor la foc moale. Din praful de cuișoare se pune doar un vîrf mic de cuțit.

Turtă dulce I

500 g făină, 500 g miere, 1/2 linguriță bicarbonat, 1 lingură untdelemn (20 g 2 ouă, 2 lingurițe zahăr pudră, puțină scorțișoară pisată.

Se amestecă făina cu mierea pe foc mic, amestecînd mereu; se adaugă ouăle, untdelemnul, bicarbonatul, zahărul și scorțișoara. Se unge o tavă cu untdelemn, se toarnă compoziția, și se dă la cuptor pentru o oră.

Turtă dulce II

6 ouă, 200 g zahăr, 1 kg miere de albine, 800 g făină, 150 g nuci, vanilie, scorțișoară 1/2 linguriță.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul, se adaugă mierea, făina și albușurile spumă, nucile rupte bucățele și scorțișoara. Se ung două tăvi lungi și înguste, se pune aluatul și se dă la cuptor, la foc potrivit. Sau se face jumătate cantitate.

Bomboane

Bomboanele formează deliciul copiilor și sînt necesare după un efort fizic mai mare, după o drumeție, un sport etc., căci refac energia consumată.

Caramele de cafea

1/2 ceașcă esență de cafea tare, 500 g zahăr, 150 g glucoză, 1/2 litru lapte, vanilie.

Se prepară esența de cafea din 50 g cafea rîșnită și 1/2 ceașcă lapte. Se topește zahărul și glucoza în puțin lapte și se adaugă cîte puțin compoziția de cafea și lapte, pe măsură ce se evaporă. Se amestecă pe foc mic și cînd este bine legat se răstoarnă pe un platou uns cu unt și se întinde pe un strat gros de 2 cm. Se lasă să se răcească și apoi se taie bucățele, cu un cuțit. Se înfășoară în hîrtie de staniol fiecare bucățică.

Caramele de ciocolată

Se procedează ca și la caramelele de cafea, numai că ciocolata se pune în cantitate dublă și se înmoaie în puțin lapte.

Trufe de ciocolată

500 g ciocolată, 250 g frișcă, 100 g cremă de ciocolată, 3 linguri cacao praf.

Se înmoaie 500 g ciocolată în puțin lapte, se bate bine. Se toarnă peste ea frișca și se amestecă. Se modelează bule cît o nucă și se lasă pe o planșetă să se întărească. Se înmoaie apoi fiecare bulă în cremă de ciocolată și se tăvălesc prin cacao praf.

Cartofi de ciocolată

4 ouă, 3/4 pahar zahăr pudră (150 g), rom, 1 pahar cu nuci măcinate, 2 linguri pesmet fin, ciocolată rasă, migdale sau alune tăiate în lung.

Se fierb ouăle răscoapte. Se scot gălbenușurile și se dau prin sită. Se amestecă zahărul pudră și se picură cîte puțin rom ca să se înmoaie. Apoi se adaugă nucile măcinate și pesmetul. Se amestecă totul pînă se obține o pastă din care se modelează cartofi, care se dau prin ciocolată rasă. În acești cartofi se înfig migdale sau alune tăiate subțire.

Clătite

Clătitele se prepară din ou, făină și lapte și se umplu cu fructe, dulceață etc.

Clătite cu dulceață

2 ouă, 5 linguri făină (100 g), 500 g lapte, un vîrf cuțit sare, untdelemn, dulceață de vișine, frișcă.

Se bat bine ouăle, se adaugă sare, și făină și se amestecă foarte bine cu furculița. În aluatul obținut se toarnă laptele cîte puțin și se amestecă pînă ce compoziția capătă

consistența smîntînii mai subțire. Se unge o tigaie cu coadă cu untdelemn. Se folosește o pană de curcan sau de gîscă cu care se unge tigaia. Se lasă să se încălzească untdelemnul în tigaie și cu o ceșcuță se pune din compoziție, însă să nu fie prea mult aluat, ci atît cît să acopere tigaia. Se lasă să se prăjească pe o parte, apoi se întoarce cu cuțitul și se prăjește și pe partea cealaltă. Cînd este gata, se răstoarnă pe o farfurie. Se unge tigaia iar cu pana înmuiată în untdelemn, se pune compoziția cu ceșcuța și se procedează ca mai sus și tot așa pînă s-a terminat toată compoziția. După ce s-au preparat clătitele, se ia cîte una, se umple cu dulceață de vișine, se pune un rînd de frișcă și iar altă foaie, iar dulceață și iar frișcă pînă se termină. Se servesc.
Sînt mai bune a doua zi. Se fac și fără frișcă. În loc să se așeze una peste alta se poate rula fiecare clătită separat.

Clătite cu fructe

Aluat de clătite pregătit ca la rețeta „Clătite cu dulceață". În aluat se amestecă mere rase, sau caise tăiate feliuțe foarte subțiri. Se ia cu lingura și se prăjesc pe ambele părți în untdelemn fierbinte. Cînd sînt gata se presară zahăr.

Clătite cu brînză de vaci dulce

Se prepară 8—10 clătite ca în rețeta „Clătite cu dulceață" 250 g brînză de vaci, 1 ou, stafide, zahăr, 1 pahar cu smîntînă (250 g).

Se umple fiecare clătită cu brînză de vaci amestecată cu ou, zahăr și stafide și jumătate pachețel zahăr vanilat. Se așează una peste alta într-un vas incasabil de sticlă, se toarnă peste ele un pahar cu smîntînă și se dau la cuptor, sau se rulează fiecare clătită și se așează în rînduri în vas.

Rulade dulci

Ruladă cu cremă de lămîie

Blatul: 5 ouă, 5 linguri cu zahăr nu prea pline (100 g), 5 linguri cu făină nu prea pline, 5 albușuri spumă.
Crema: 1 lingură făină (20 g), 100 g lapte, 100 g zahăr, 1 lămîie coaja și zeama, 120 g zahăr, 150 g unt.

Se freacă bine gălbenușurile cu zahăr, se adaugă făina și albușul spumă. Se unge cu unt o tavă mare de plăcintă și se pune o hîrtie tot unsă pe ambele părți. Apoi se toarnă compoziția și se întinde pe tavă cu lingura. Se dă la cuptor să se coacă. Se coace repede, nu trebuie să se rumenească tare ci trebuie să fie numai roz. Se coace la foc potrivit. Cînd este gata se răstoarnă pe un șervet pudrat cu zahăr pudră; se rulează cu ajutorul șervetului și se lasă să se răcească așa rulată.
Crema: se amestecă făina cu laptele, zahărul și cu zeama și coaja de lămîie și se amestecă pe foc pînă se îngroașă. Se dă la răcit, apoi se amestecă cu untul. Se derulează rulada, se unge cu crema, se rulează din nou și se dă la rece. Se poate servi și cu frișcă. Aceiași ruladă se face și cu cremă de portocale. Vezi crema la Tortul de portocale.

Ruladă cu cremă și cranț

5 ouă, 5 linguri cu zahăr (150 g), 5 linguri cu făină.
Pentru cremă: 200 g unt, 150 g zahăr pudră, 100 g nuci prăjite și pisate, 150 g zahăr ars caramel casabil (cranț).

Se freacă gălbenușurile cu zahăr pînă se albesc. Se adaugă făina și apoi albușurile bătute spumă. Se toarnă compoziția în tavă și se dă la cuptor să se coacă.

Se prepară crema: se freacă untul cu zahăr foarte bine, se amestecă cu nucile pisate și cu zahăr ars caramel. (Se arde zahăr, se pune pe un fund de lemn ud, se desprinde cu cuțitul și se pisează în piuliță).

Cînd aluatul este copt, se scoate din tavă, se pune pe un șervet ud și se rulează; se lasă rulat să se răcească apoi se unge cu cremă. Se rulează. Deasupra se pune cremă și se presară nuci pisate și zahăr ars pisat. Se îmbracă în frișcă.

Ruladă cu marmeladă

10 ouă, 200 g zahăr pudră, 1 lămîie, 4 linguri făină, 15 g unt, 350 g marmeladă amestecată cu nuci pisate.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr pînă devin ca o spumă. Se adaugă zeama și coaja de lămîie și se bat în continuare. După aceea se adaugă făina și se încorporează bine, apoi albușurile spumă tare. Se amestecă ușor. Se unge o tavă mare de plăcinte cu unt, se toarnă compoziția și se pune în cuptor la copt. Se coace încet, la foc mic și să nu se rumenească. Se scoate apoi, se răstoarnă pe un șervet curat presărat cu zahăr pudră și se unge repede cu marmeladă sau cu magiun de prune. Se rulează cu ajutorul șervetului și se pudrează cu zahăr pudră. Cînd se servește, se taie felii după ce s-a răcit.

Ruladă cu cremă

8 ouă, 8 linguri cu zahăr (270 g), 8 linguri cu nuci măcinate (110 g), 1 lingură făină, 100 g unt.
Crema: se poate folosi o cremă de ciocolată sau de portocale, vanilie, nuci, după gust. (Vezi capitolul „Creme").

Se freacă gălbenușurile cu zahăr, timp de 20 minute. Se adaugă apoi nucile, făina și la urmă albușurile spumă, amestecînd ușor. Se unge o tavă cu unt, se tapetează cu hîrtie pergament unsă pe ambele părți cu unt sau margarină. Se toarnă compoziția și se întinde cu dosul lingurii peste toată tava. Se pune la cuptor, la foc domol. Se coace repede, fără să se rumenească, ca să nu-și piardă elasticitatea. Cînd este gata se răstoarnă pe un șervet curat pudrat cu zahăr și imediat se rulează cu ajutorul șervetului. Se prepară crema și cînd este gata se derulează rulada, se unge cu cremă și se rulează din nou. Se lasă la rece. Cînd se servește se taie felii.

Chifle cu nuci

500 g făină, 200 g unt, 1 pahar (250 g) smîntînă, 100 g stafide, 3 linguri (60 g) zahăr, un praf de sare, drojdie cît o nucă (25 g), 4—5 gălbenușuri, 400 g nuci, 100 g zahăr, 1/2 păhărel cu vin.

Se pune drojdia dizolvată în puțină apă în smîntînă, se amestecă cu făina, cu gălbenușurile, zahărul, sarea, untul înmuiat puțin și se frămîntă totul bine. Se împarte aluatul în două și se întinde două foi. Pe fiecare foaie se întinde un strat de nucă măcinată și amestecată cu zahăr, vanilie, puțin vin și albușurile spumă. Peste nucă se împrăștie stafide. Se rulează foile și se așează în tava unsă cu unt. Se lasă la loc cald să crească. Apoi se ung cu ou și se dă la cuptor. Aceste foi se pot umple și cu brînză de vaci în loc de nuci.

Torturi

Torturile sînt prăjituri deosebite ce se servesc de obicei la mese festive sau în ocazii diverse.

Torturi foarte bune se pot prepara și cu blaturi din comerț, la care se adaugă o cremă și eventual frișcă după rețetele variate ce le prezint în această carte. Blaturile preparate în casă, după rețete din arta culinară veche și îmbunătățite pe parcurs sînt delicioase.

Linzer-tort

200 g nuci pisate, 200 g zahăr pudră, 400 g făină, 300 g unt, 1 linguriță scorțișoară pisată fin, un vîrf cuțit bicarbonat; 1 lingură ciocolată rasă, 2 ouă.

Se amestecă totul, se face o pastă bine frămîntată. Se ia 3/4 din cocă și se întinde o foaie care se pune în tavă. Se fac, din restul de cocă, suluri subțiri care se așează peste foaie în lung și în lat, lăsînd între ele goluri pătrate. Se dă la cuptor, la foc potrivit. Cînd este copt se lasă să se răcească și în pătrate se pun fructe, dulceață sau gem.

Tort din pișcoturi cu cremă de ciocolată

300 g unt, 300 g zahăr pudră, 2 linguri cu cacao (35 g), 5 ouă, 500 g pișcoturi de șampanie, 1 ceașcă cu lapte (250 g), 200 g ciocolată.

Se freacă bine untul cu zahărul. Ciocolata se rupe bucățele și se pune cu cacaoa să se topească pe foc mic. După ce s-a frecat bine untul cu zahărul, se adaugă cîte un gălbenuș și după fiececare se freacă cinci minute. Se pune apoi ciocolata răcită și se amestecă bine pînă se încorporează toată. Se adaugă albușurile bătute spumă tare, pînă nu mai cade de pe tel, și se amestecă ușor. Apoi se ia o cratiță de 3 kg și se pun în ea pișcoturi unul lîngă altul muiate în puțin lapte îndulcit. Se pun cu fața în sus, iar pe margine se pun jumătăți de pișcoturi în picioare. Se toarnă crema, iar deasupra se pune restul de bișcoturi cu fața în jos. Se acoperă cu un capac peste care se pune o greutate. Se lasă la rece pînă a doua zi cînd se răstoarnă pe un platou și se îmbracă în frișcă. Este delicios.

Tort din pișcoturi cu frișcă

500 g bișcoturi de șampanie, 1 cutie cu compot de ananas, 600 g frișcă. Se poate prepara și cu căpșuni.

Pe un platou dreptunghiular se aranjează rînduri de pișcoturi stropiți cu sirop de ananas. Se taie feliile de ananas bucățele și se aranjează peste pișcoturi; peste ele se așterne un strat de frișcă apoi iar un rînd de pișcoturi însiropate, iar bucățele de ananas și apoi restul de frișcă peste care se aranjează bucățele mici de ananas. Se pune platoul la rece pentru 24 ore.

Tort republican

Blatul: 8 ouă, 8 linguri cu zahăr (240 g), 8 linguri cu făină (160 g).
Cremă: 6 ouă, 6 linguri zahăr (180 g), 2 pahare cu lapte, vanilie, 4 foi de gelatină, 500 g frișcă și fructe zaharisite sau din dulceață.

Se pune gelatina în apă rece.
Blatul: Se freacă gălbenușurile cu zahăr bine de tot, se adaugă făina cîte puțin și se amestecă mereu, apoi albușurile spumă și se amestecă ușor. Se toarnă în forma de tort unsă cu unt și se dă la cuptor. După ce s-a copt și s-a răcit, se taie în două și se însiropează cu sirop de zahăr cu rom. Se poate tăia și în trei blaturi.

Crema: Se amestecă ouăle cu zahăr, lapte și vanilie și se pune vasul la căldură amestecînd mereu pînă începe să se îngroașă. Se adaugă gelatina muiată în foarte puțină apă caldă și se amestecă pe foc pînă se îngroașe bine. Se lasă să se răcească. Apoi se adaugă frișca și fructele tăiate mic și se amestecă ușor.
Se așează crema între cele două blaturi. Se garnisește cu frișcă și se dă la frigider.

Tort Joffre

250 g unt, 6 ouă, 250 g zahăr pudră, 50 g cacao, 100 g zahăr tos, 5 linguri cu apă, 1 lingură cu făină.

Crema: Se amestecă bine cacaoa cu zahărul tos și cu apa și se pune pe foc mic sau pe un vas cu apă clocotită să se înmoaie. Se lasă apoi deoparte să se răcească. Se freacă spumă untul cu zahărul pudră și se adaugă pe rînd șase gălbenușuri frecînd bine după fiecare. (Ouăle să nu fie de la frigider). Se adaugă apoi untul în cacao răcită și se amestecă.
Blatul: din cremă se ia deoparte un sfert din cantitate și restul se dă la frigider. În crema luată se pune una lingură cu făină și albușurile bătute spumă tare. Se unge forma de tort cu unt, se toarnă compoziția ușor, amestecînd și se dă la cuptor, la foc potrivit. Se lasă să crească și să se coacă. Nu se deschide cuptorul 15 minute. Cînd este copt se scoate, se lasă să se răcească, se așează pe platou și se îmbracă cu crema din frigider. Se pudrează cu cacao.

Tort de ciocolată I

Blatul: 9 gălbenușuri, 9 linguri cu zahăr pudră sau tos (270 g), 8 linguri cu făină (160 g), 3 linguri cu cacao (50 g), albușurile spumă. Sirop din 6 linguri cu zahăr fierte în 1 1/2 pahar cu apă și coji de portocale.
Crema după rețeta de la : „Tortul de ciocolată II", dar cu 300 g unt în loc de smîntînă.

Siropul trebuie să scadă pînă rămîne 1 pahar.
Se freacă gălbenușurile cu zahăr timp de 1/2 oră. Se adaugă făina, cîte o lingură și se amestecă mereu, apoi cacao și la urmă albușurile spumă și se amestecă ușor. Se unge tava cu unt, se pune compoziția și se dă la cuptor, la foc potrivit. Cînd este copt, se lasă să se răcească, se taie în două orizontal și se însiropează ambele blaturi. Între foi se pune cremă și deasupra se unge tot cu cremă și se garnisește cu frișcă.

Tort de ciocolată II

Blatul: 150 g unt, 150 g zahăr, 125 g ciocolată rasă, 1 lingură cacao, 3 gălbenușuri, 300 g făină, vanilie.
Crema: 1/2 kg smîntînă groasă, 150 g zahăr, 1/2 pahar apă, 100 g ciocolată, 3 linguri cacao.

Blatul: Se freacă foarte bine untul cu zahăr, se adaugă ciocolata și cacao și se amestecă, apoi făina și se frămîntă bine. Se lasă 12 ore să se odihnească. Se împarte coca în trei foi care se coc pe fundul tăvii de tort unsă cu unt și pusă pe grătarul din cuptor. Foile se coc pe rînd.
Crema: se pun într-o cratiță mică, pe foc, zahărul, apa, ciocolata și cacao și se lasă să fiarbă 5—6 minute pînă începe să forfotească, amestecînd ca să nu se prindă. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească dar amestecînd din cînd în cînd. După ce s-a răcit se amestecă cu smîntînă groasă. Se ung blaturile, se așează unul peste altul și deasupra se unge tot cu cremă apoi se dă la rece. Este bun după 12 ore și

se poate servi și cu frișcă. Se scoate zerul din smîntînă dacă se pune o mînă de mălai într-o cratiță și peste mălai se așterne un șervet curat care să acopere și marginile cratiței; se toarnă smîntîna în șervet și se lasă 1—4 ore, timp în care mălaiul va absorbi tot zerul și smîntîna va deveni groasă.

Tort de ciocolată necopt, cu fructe și frișcă

250 g unt, 200 g zahăr pudră, vanilie, 200 g nuci pisate și caramelizate, 2 linguri cu făină (40 g), 3 linguri cu cacao (50 g), 100 g ciocolată, 2 linguri cu zahăr (60 g), 2 pahare cu apă (500 g).

Se freacă bine untul cu zahăr, pînă devine spumă și se lasă la o parte. Într-o cratiță se pune la fiert făina, cacao, ciocolata, zahărul și apa și la foc mic se fierbe pînă se îngroașe, amestecînd mereu apoi, se dă la rece. Din cînd în cînd se mai amestecă cu lingura ca să nu prindă coajă. Cînd este rece se adaugă și untul frecat cu zahăr; se pune cîte puțin și se încorporează bine. Se mai adaugă dulceață din coji de portocale, stafide, nucile zaharisite și pisate, 10—12 biscuiți fărămițați cu mîna, smochine tăiate mic și un păhărel mic cu rom. Se amestecă totul, se modelează în sul, pe un platou și se ornează cu frișcă.

Tort de castane cu cremă de castane

Blatul: 8 gălbenușuri, 250 g zahzr pudră, vanilie, 1 kg castane fierte, curățate și date prin sită, din care se ia 200 g, 8 albușuri bătute spumă.
Crema: restul de pastă de castane, 200 g zahăr pudră, vanilie, puțin rom, 250 g frișcă.

Se freacă gălbenușurile foarte bine cu zahăr și vanilie, se adaugă 200 g piureu de castane și apoi albușurile spumă și se amestecă ușor și bine. Se unge cu unt forma de tort și se pune compoziția. Se dă la cuptor.
Restul de piureu de castane se amestecă bine cu zahărul pudră, vanilia, puțin rom și frișcă. Cînd blatul este copt și răcit, se taie în două în sensul longitudinal și se pune, între cele două blaturi obținute, crema. Deasupra se ornează cu frișca.

Tort de castane cu cremă de ciocolată

12 ouă, 200 g zahăr, 300 g castane, 1 lămîie, 1 lingură pesmet, vanilie praf.

Se freacă foarte bine gălbenușurile cu zahăr, se adaugă zeama și coaja de lămîie și se freacă pînă devine spumos. Se pun castanele fierte și tăiate foarte mic și se amestecă; se adaugă și opt albușuri spumă și pesmetul și se amestecă ușor. Se unge forma de tort cu unt, se toarnă compoziția și se pune în cuptor să se coacă. Se lasă să se răcească, apoi se taie în două pe orizontală, se pune cremă între blaturi și deasupra se îmbracă tot în cremă. Se ornează cu castane glasate (fierte și muiate în zahăr legat). Este bun și fără cremă și se pune frișcă sau fructe zaharisite. (Vezi crema de la „Tort de ciocolată II").

Tort de alune I

Blatul: 6 ouă, 1 pahar (250 g) cu zahăr pudră, 12 linguri cu alune prăjite și măcinate, 3 linguri pesmet muiat în rom.
Crema: 250 g unt, 3 linguri cu zahăr, 2—3 linguri esență de cafea, 1 gălbenuș.

Prepararea cremei: se pune 1/2 pahar apă cu 5 lingurițe de cafea să fiarbă pînă scade la jumătate. Se lasă să se limpezească, apoi se strecoară prin tifon pus în patru.
Se freacă untul cu zahărul pudră foarte bine, pînă devine spumos, se adaugă trei linguri esență de cafea, un gălbenuș și se amestecă bine.

Prepararea blatului: se freacă gălbenușurile cu zahăr bine de tot, timp de 20—30 minute; se adaugă pesmetul și alunele și se încorporează ușor. Se bate tare albușul și se amestecă ușor în compoziție. Se unge tava cu unt, se toarnă aluatul și se dă la cuptor. Cînd este copt, se taie la mijloc în două, pe orizontală, și se pune crema. Se acoperă tot cu cremă.

Tort de alune II

Blat: 280 g alune prăjite și pisate, 280 g zahăr, 6 albușuri bătute spumă.
Crema: 4 gălbenușuri, 150 g zahăr pudră, 2 linguri esență de cafea, 125 g unt.

Blatul: se bat albușurile cu zahărul spumă și se adaugă alunele. Se fac trei foi și se coc pe fundul tăvii.
Crema: se freacă gălbenușurile cu zahărul pudră și cu esența de cafea și se amestecă pe plită, la foc moale, pînă se îngroașă. Cînd s-a răcit, se amestecă și cu 125 g unt proaspăt frecat spumă.
Se ung cele trei foi cu cremă se suprapun și deasupra se îmbracă tot cu cremă și se garnisește după gust cu alune.

Tort de alune cu cremă de nuci

Blatul: 7 gălbenușuri, 7 linguri zahăr pudră (175 g), vanilie, 8 linguri alune rîșnite, 1 lingură pesmet, 7 albușuri spumă.
Crema: 60 g nuci măcinate, 250 g zahăr, 1/2 baton vanilie ras cu cuțitul, 50 g unt, 8 linguri smîntînă (200 g), 2 linguri rom, un vîrf de cuțit cu cafea măcinată.

Se bat bine gălbenușurile cu zahăr și vanilie, se adaugă alunele și se amestecă, apoi pesmetul și se amestecă și la urmă albușurile spumă. Se ia forma unsă cu unt, se pune 1/2 din compoziție și se dă la cuptor. După ce s-a copt primul blat se pune la copt al doilea. Se fac deci două blaturi.
Crema: se fierb nucile cu smîntînă, cafeaua și zahărul pînă se îngroașă și se lasă să se răcească. Untul se freacă bine și se amestecă cu nucile și romul. Se întinde crema între foi. Deasupra se presară zahăr pudră.

Tort de nuci

7 ouă, 2 pahare cu zahăr pudră (400 g), 1 praf de sare, 2 pahare cu nuci măcinate, 1 păhărel mic de rom, 1 păhărel cu pesmet fin, 1/2 pachet praf de copt, 2 linguri cu ciocolată rasă sau 3 linguri cacao, vanilie, coajă de lămîie.

Se freacă gălbenușurile cu zahărul, sarea și romul, se adaugă pesmetul, nucile, vanilia, praful de copt, ciocolata și se amestecă bine, iar la urmă se pun albușurile bătute spumă. Se unge o formă de chec cu unt, se pune în ea compoziția și se dă la cuptor. După ce s-a copt se scoate din tavă și nu se taie pînă a doua zi. Este bun și fără cremă; cine dorește face o cremă.

Tort de migdale I

Blat: 8 ouă, 280 g zahăr, 280 g migdale, 2 linguri cu pesmet.
Cremă: 3 ouă, 140 g zahăr, 200 g ciocolată topită, 160 g unt.

Blatul: se freacă bine de tot gălbenușurile cu zahăr, se adaugă pesmetul, migdalele rîșnite, apoi albușurile spumă. Se toarnă în formă unsă cu unt și se dă la cuptor.
Crema: se bat ouăle cu zahărul pe marginea plitei, la căldură, pînă se îngroașe. Se adaugă ciocolata topită pe foc și se amestecă la căldură încă puțin. Se dă deoparte și se lasă să se răcească, apoi se încorporează și untul care a fost frecat spumă.

Cînd este copt se taie blatul în două pe mijloc și se pune crema; se ornează tot cu cremă.

Tort de migdale II

300 g unt, 10 ouă, 1 lămîie, 240 g zahăr, 240 g migdale, 1 praf vanilie, 400 g făină. Crema de cafea sau ciocolată de la rețeta „Tort de ciocolată II".

Se freacă bine untul, se adaugă zahărul, vanilia și se freacă foarte bine pînă devine ca o spumă. Se adaugă opt gălbenușuri treptat cîte unul și se freacă bine după fiecare, apoi două ouă întregi, migdalele tăiate mic și se amestecă bine jumătate de oră. Se pune coaja și zeama de lămîie, făina și se amestecă pînă se obține un aluat care se împarte în trei și se întind trei foi egale. Se coc pe rînd într-o tavă unsă cu unt. Focul să nu fie tare și nici să nu se rumenească tare. După ce s-au copt toate trei foile, se lasă să se răcească apoi se ung cu o cremă de cafea sau ciocolată și se așează una peste alta. Deasupra se unge tot cu cremă și se garnisește cu fructe zaharisite.

Tort cu frișcă

6 ouă, 6 linguri cu zahăr pudră (150 g), 6 linguri cu făină (120 g) coajă de lămîie, vanilie, 2 pahare cu lapte, 4 linguri cu rom, 500 g frișcă.

Se bat ouăle întregi, pe marginea plitei, la căldură sau pe aragaz la foc foarte mic, împreună cu zahărul pînă se îngroașe ca o smîntînă. Se dă deoparte se lasă să se răcească, se adaugă apoi vanilia, coajă de lămîie, făina toată și se amestecă ușor. Se unge forma cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor la foc potrivit. Cînd este copt, se scoate și se însiropează cu două pahare cu lapte fierbinte și patru linguri cu rom. După ce s-a răcit, se taie la mijloc în două blaturi, între care se pune 250 g frișcă. Deasupra se acoperă tot cu 250—300 g frișcă.

Tort fantezie

Blat: 2 blaturi de pandișpan, fiecare a cîte 6 ouă, sau din comerț. (Vezi rețeta „Pandișpan").
Crema: 250 g unt, 250 g zahăr pudră, 3 gălbenușuri, 3 linguri zahăr pudră, 1/2 pahar lapte, 4 linguri nuci prăjite și tăiate mărunt, 50 g stafide, 1 lingură vișine din dulceață bine stoarse de sirop, 250 g rahat tăiat în cuburi și bucățele de coajă de portocală din dulceață, gem de vișine, gem de caise.

Se unge un blat cu gem de caise și unul cu gem de vișine sau măcieșe. Se taie fiecare blat în felii de cîte 2 cm grosime și se rulează fiecare felie în melc.
Crema: se freacă untul spumă cu zahăr. Separat se freacă gălbenușurile cu trei linguri zahăr. Se adaugă treptat 1/2 pahar lapte. Se pune în baia de apă caldă și se amestecă pînă se îngroașă. Se dă deoparte. Cînd s-a răcit se încorporează și untul frecat cu zahăr. Apoi se adaugă treptat nucile amestecînd mereu, apoi stafidele, vișinele, rahatul și cojile de portocale.
Se unge o cratiță de 3 kg cu puțin unt și se capitonează cu pergament. Se așează unul lîngă altul rulourile de blat unse cu gem, se toarnă peste ele o parte din cremă, iar se pune un rînd de melci, iar crema și la urmă alt rînd de melci. Se presează totul ușor ca să se așeze bine rulourile în cremă. Se pune la frigider o zi. Cînd se servește se răstoarnă pe un platou. Nu se mai decorează. Se poate servi cu frișcă.

Tort în două culori

Blatul I: 6 gălbenuşuri, 150 g zahăr, vanilie, 300 g pesmet, zeamă de la o lămîie, 6 albuşe spumă.

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul foarte bine, apoi se pune pesmetul şi albuşurile spumă. Se unge forma cu unt, se pune compoziţia şi se dă la cuptor.

Blatul II: 6 gălbenuşuri, 150 g zahăr, 1 pachet ciocolată de menaj rasă, 300 g pesmet, 6 albuşuri spumă.

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul, se adaugă ciocolata rasă şi pesmetul, albuşurile spumă şi se pune în forma unsă cu unt şi se dă la cuptor.
Între aceste două blaturi răcite, se pune dulceaţă de coacăze sau orice fel de cremă. Deasupra se pune o glazură preparată din 1/4 pahar apă, 1/2 pahar zahăr, 3 linguri cu cacao sau un pachet de ciocolată, fierte toate la un loc pînă începe să forfotească. Se lasă să se răcească. Se amestecă cu unt şi se îmbracă tortul; se garniseşte după gust.

Tort de mere

100 g unt, 1 pahar cu zahăr (250 g), 7 linguri cu făină, 7 linguri cu zahăr, 6 ouă, zahăr vanilat, coajă de lămîie, 1 lingură cu pesmet; 6—7 mere mari, 6 linguri cu apă, dulceaţă, frişcă.

Într-o cratiţă de 3 kg se pune 100 g unt tăiat felii şi un pahar cu zahăr tos şi se împrăştie pe tot fundul cratiţei. Merele se curăţă de coajă şi se scobesc cu un cuţitaş ca să se scoată sîmburii şi foiţele tari ce-i învelesc. În mijlocul gol se pune puţină dulceaţă de vişine sau cireşe, grep, sau coji de portocală. Se aşează merele peste zahăr în cratiţă, puse pe lîngă margini şi la mijloc un măr. Se pune cratiţa la cuptor şi se lasă pînă s-a topit untul şi zahărul şi merele s-au muiat puţin. În timp ce merele stau în cuptor, se pregăteşte coca. Se freacă gălbenuşurile cu 7 linguri cu zahăr pînă se face spumă, se adaugă treptat 3 linguri cu apă, mestecînd bine după fiecare. Apoi se pune făina, se amestecă uşor; albuşele se bat spumă şi în ele se pune pe rînd 3 linguri cu apă şi se bate bine; se pune albuşurile peste ouă, se amestecă foarte uşor de jos în sus cu lingura. Se scoate cratiţa cu mere din cuptor, se lasă puţin să se răcorească, se toarnă compoziţia peste mere, cu atenţie să intre bine printre mere şi se pune la cuptor la foc mic. Cînd este gata se scoate, se lasă puţin în cratiţă să se răcorească cîteva minute şi se toarnă peste el 1 pahar cu sirop fiert cu coji de portocale. După cîteva minute se pune platoul peste cratiţă şi se răstoarnă. Se lasă să se răcească. Cine doreşte serveşte cu frişcă.

Tort de nuci cu cremă de cafea

Blatul I: 6 gălbenuşuri, 1/2 lămîie, 200 g nuci măcinate sau migdale, 1 1/2 pahar zahăr pudră, 3 albuşuri bătute spumă.

Se freacă gălbenuşurile cu zahărul, vanilia, coaja şi zeama de lămîie pînă devin ca o spumă. Se adaugă apoi nucile măcinate şi trei albuşuri bine bătute. Se unge forma cu unt, se toarnă compoziţia şi se dă la cuptor.
Crema: 5 linguriţe pline cu cafea, 1 pahar cu apă, 250 g unt, 3 linguri cu zahăr, 2 gălbenuşuri.

Se fierbe cafeaua în apă pînă scade la jumătate. Se freacă untul spumă cu zahărul şi apoi se picură cîte puţin în el esenţă de cafea, strecurată, pînă se încorporează toată. În acest timp se adaugă şi se freacă şi gălbenuşurile, puse pe rînd. Această cremă se pune între cele două blaturi şi se ornează deasupra.

Tort de bezele

Blatul: 9 albuşuri, 18 linguri cu zahăr (450 g), 1 lămîie, zahăr vanilat.

Se fac trei foi din cîte trei albuşuri şi cîte şase linguri cu zahăr pudră. Se bate bine de tot, pe foc moale, pentru fiecte foaie separat, albuşurile cu zahărul pînă se ţine bine de lingură şi atunci se adaugă cîte puţină coajă şi o linguriţă de zeamă de lămîie, vanilie şi apoi se mai bate iarăşi foarte bine. Pe fundul tăvii unse cu unt, se pun albuşurile şi se întinde cu un cuţit. Se pune tava în cuptor fierbinte pe un grătar şi se face focul potrivit. Cînd este uşor rumenită se scoate cu ajutorul unui cuţit şi se coc la fel celelalte două foi.

Crema: 1/2 kg smîntînă groasă, 150 g zahăr, 1/2 pahar apă, 100 g ciocolată, 3 linguri cacao.

Se pune într-o cratiţă mică, pe foc, zahărul, apa, ciocolata şi cacao şi se lasă să fiarbă 5—6 minute pînă începe să forfotească. Se amestecă mereu să nu se prindă. Se lasă să se răcească, amestecînd din cînd în cînd. Apoi se amestecă cu smîntîna groasă, fără zer. Cu această cremă se ung blaturile şi se aşează unul peste altul. Deasupra se acoperă tot cu cremă. Se dă la rece. Este bun după 12 ore. Se poate servi şi cu frişcă. În lipsă de smîntînă se amestecă ciocolata cu 300 g unt frecat spumă.

Tort rapid

500 g pişcoturi de şampanie, 500 g frişcă, 1 ceaşcă apă, zahăr după gust, 1 linguriţă cu nescafe, 100 g nuci.

Se pune zahărul cu apa şi nescafe să fiarbă. Cînd este rece se înmoaie repede pişcoturile şi se aşează pe un platou, unul lîngă altul. Se pune un rînd de frişcă peste ele, apoi iar pişcoturile însiropate, iar frişca. Deasupra se pune frişcă şi se presară nuci care au fost trecute prin zahăr ars şi apoi pisate.

Tort din foi „Lica" cu miere

2 pachete cu foi Lica, 400 g miere de albine, 200 g zahăr, 250 g nuci măcinate, 2 linguri rom, 2 linguri cu cacao, 100 g unt.

Se pun foile Lica în cuptor să se usuce. Se amestecă mierea de albine cu zahăr, nuci pisate, se adaugă rom, cacao, untul şi se amestecă pe foc mic, fără să fiarbă; se lasă să se răcorească; se întinde pe fiecare foaie Lica din compoziţie şi se aşează una peste alta. Se pune deasupra o presă uşoară. Apoi se taie dreptunghiuri.

Tort din biscuiţi

750 g biscuiţi obişnuiţi.
Cremă de vanilie: 6 ouă, 1 1/2 pahar cu zahăr (375 g), 1/2 pahar făină (125 g), 3 pahare cu lapte fiert cu baton de vanilie; 400 g frişcă.

Se amestecă ouăle întregi cu zahărul, făina şi untul. Se toarnă cîte puţin lapte şi se amestecă la căldură pînă se îngroaşă ca o smîntînă groasă. Se pune apoi la rece.
Se tapetează o cratiţă de trei kg cu biscuiţi muiaţi puţin în lapte îndulcit şi pe fund şi pe margine. Se pune peste ei cremă, apoi vişine fără sîmburi din vişinată şi un rînd

de frișcă. Se repetă al doilea rînd și deasupra se pune un rînd de biscuiți. Se lasă pînă a doua zi cînd se răstoarnă pe un platou. Se îmbracă în frișcă și se taie felii.

Tort de curmale

Blatul: 8 ouă, 250 g zahăr tos, 180 g curmale și smochine tăiate bucățele mici, 180 g nuci pisate.
Crema: 3 ouă, 140 g zahăr, 200 g ciocolată topită, 200 g unt.

Se bat albușurile cu zahăr și cînd spuma a devenit tare se adaugă curmalele, smochinele și nucile tăiate și se amestecă ușor. Se unge o tavă mare cu unt, se presară făină, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Cînd este gata, se taie în două pe orizontală. Fiecare blat se unge cu cremă și se suprapun. Deasupra se pune cremă și se garnisește cu frișcă.

Tort de portocale cu foi de nuci

Blat: 9 albușuri, 300 g zahăr, 300 g nuci măcinate.
Cremă: 7 gălbenușuri, 250 g zahăr vanilat, sucul de la 6 portocale și coaja de la o portocală, 250 g unt.

Blatul: Se bat bine albușurile cu zahăr pînă devine o spumă tare. Se încorporează nucile. Pe fundul tăvii unse cu unt, se coc, din această compoziție, 5 foi.
Crema: se freacă, la cald, bine, 7 gălbenușuri cu 250 g zahăr, adăugînd vanilia și apoi sucul și coaja de portocale. Se amestecă bine pînă se îngroașe. Apoi se amestecă cu untul. Crema aceasta se pune între cele 5 foi coapte și răcite. Se pune cremă și deasupra și se garnisește cu feliuțe de portocale.

Tort cu cremă de portocale

Blatul: 4 ouă, 4 linguri cu zahăr (120 g), 4 lingurițe rase cu făină (32 g), vanilie.
Crema: 1 lingură cu făină, 300 g zahăr, zeama de la 5 portocale, 250 g unt bine frecat, 500 g frișcă, felii de portocale, 5 gălbenușuri.

Se bat ouăle cu zahăr și se adaugă apoi făina și vanilia. Din acest amestec se fac patru foi, care se coc pe rînd pe fundul tăvii de tort unsă cu unt.
Se pune într-o cratiță făina, zahărul și gălbenușurile, zeama de la portocale și se freacă totul pe foc mic pînă se îngroașe. Se lasă să se răcească și apoi se amestecă cu untul frecat spumă. Pe un platou se aranjează, suprapunîndu-le pe rînd cîte un blat, care se unge cu cremă. La sfîrșit se îmbracă totul în cremă și se lasă pînă a doua zi la rece cînd se acoperă cu frișcă și felii de portocale.

Tort de lămîie I

Blatul: 1 ou, 50 g miere de albine, 50 g zahăr, un vîrf cuțit de bicarbonat și făină cît cuprinde, puțin unt.
Crema: 250 g unt, 250 g zahăr, 1/2 litru lapte, 3 linguri cu făină, 1 lămîie.

Blatul: se pune pe planșetă 100 g făină și se amestecă cu oul, mierea, zahărul și bicarbonatul; se frămîntă bine pînă se obține un aluat potrivit de moale. Dacă este nevoie se mai adaugă făină. Din această cocă se fac patru foi. Se coc pe rînd într-o tavă unsă cu unt.
Crema: Se amestecă făina cu puțin lapte amestecînd bine să nu se facă mici cocoloașe. Cînd s-a făcut o ciulama bună, omogenă, se toarnă și restul de lapte fierbinte și se amestecă la foc pînă se îngroașe.

Untul se freacă bine cu zahărul pudră pînă nu se mai simte zahărul. Cînd ciulamaua s-a răcit, se pune în ea zeama și coaja de lămîie și se amestecă cu untul, pus cîte puțin și mestecînd bine. Cu această cremă se ung foile și se suprapun. Deasupra se îmbracă tortul tot cu cremă. Se dă la rece pentru 24 ore.

Tort de lămîie II

Blatul: 5 gălbenușuri, 5 albușuri, 5 linguri cu zahăr (150 g), vanilie, 2 1/2 linguri făină (50 g).
Crema: 2 pahare cu lapte călduț, 2 linguri cu făină (40 g), vanilie, zeama și coaja de la 2 lămîi, 200 g unt, 200 g zahăr pudră.

Blatul: Se bat albușurile spumă, se adaugă zahărul pus puțin cîte puțin și se bate mereu; se adaugă gălbenușurile pe rînd, cîte unul și se amestecă după fiecare; apoi se pune făina puțin cîte puțin, se amestecă și se introduce și vanilia. Se unge tava cu unt și se toarnă compoziția și se dă la cuptor.
Crema: două pahare de lapte călduț se toarnă cîte puțin peste făină și vanilie și se amestecă; apoi se pune la foc și se amestecă pînă se face ca o ciulama. Se adaugă zeama și coaja de la lămîia rasă și se amestecă mereu pînă se îngroașe pe foc. Se freacă bine untul cu zahărul. Cînd compoziția s-a răcit, se adaugă și untul frecat cu zahăr. Cînd blatul este gata copt și răcit, se taie în două orizontal, se însiropează și apoi se întinde crema între cele două blaturi. Se ornează cu cremă pe deasupra și se lasă la frigider.
Se mai poate face crema și fără făină: se freacă 4 gălbenușuri cu 200 g zahăr și cu zeama de la 2 lămîi și coaja de la 1 lămîie pe foc mic pînă se îngroașă. După ce s-a răcit, se amestecă cu untul.

Tort Moca cu nuci

Blat: 6 gălbenușuri, 140 g zahăr, vanilie, 140 g nuci, alune sau migdale cu coajă și măcinate, 2 linguri rase cu cafa cernută, 6 albușuri spumă.
Crema: 200 g zahăr, 4 gălbenușuri, cafea fiartă tare, 160 g unt frecat spumă.

Blatul: Se freacă gălbenușurile cu zahăr pînă se face spumă; se adaugă, vanilie, fructele, cafeaua praf și se amestecă, apoi se adaugă albușurile spumă și se amestecă ușor. Se pune în forma unsă cu unt și se dă la cuptor, la foc potrivit.
Crema: se freacă gălbenușurile cu zahăr, se adaugă esența de cafea (una ceșcuță) și se amestecă în continuare pînă se îngroașe. Cînd s-a răcit, se amestecă cu untul frecat spumă. Cînd blatul este copt și răcit se acoperă cu cremă.

Tort cu dulceață

260 g făină, 240 g unt, 160 g zahăr, 1 lămîie, 1 ou, 3 gălbenușuri.

Se pune făina pe planșetă, se freacă bine untul, apoi se amestecă cu făina; se pune zahărul, 1 ou și 3 gălbenușe, zeama și coaja de lămîie se amestecă bine toate, se frămîntă bine cu mîna pînă se face o cocă bună. Se împarte în două și se fac două turtițe. Se unge forma de tort cu unt; se întinde o turtiță cu sucitorul cît e tava de mare și rotundă, se unge cu o marmeladă de portocale sau de caise și peste marmeladă se pune un strat de dulceață de vișine, sau coacăze, sau zmeură. Apoi din cealaltă turtiță se fac suluri de grosimea unui creion pe care le punem în lung și în lat peste stratul de dulceață, formînd pătrate sau dreptunghiuri. Se ung cu pana cu albuș bătut. Se pune tava la cuptor să se coacă. Se taie bucăți cînd este caldă.

Tort arici de zahăr ars

Blatul: 9 ouă, 250 g zahăr pudră vanilat, 300 g nuci prăjite puțin și măcinate prin mașina de nuci.

Se bat tare albușurile, se adaugă zahărul cîte puțin și se bate mereu pînă s-a pus tot zahărul și se bate în continuare; apoi se pun nucile și se amestecă ușor. Se scoate fundul de la forma de tort, se unge cu unt și se pune cîte 3 linguri din compoziție, se întinde în strat subțire pe fundul tavei și se pune pe grătarul din cuptor să se coacă la foc potrivit. Trebuie să se rumenească puțin, altfel are gust de ou. Se coc șase foi.

Crema: 6 ouă, 250 g zahăr vanilat, 150 g zahăr ars, 300 g unt.

Se pun ouăle întregi cu zăhărul într-o cratiță și se bat bine pe foc mic, pînă crește și se întărește ca o smîntînă groasă. În timp ce se bate crema se pune la ars 150 g zahăr; să nu se ardă tare că devine amar, să rămînă culoarea maron deschis. Se stinge cu o lingură cu apă și imediat se toarnă cîte puțin în cremă și se bate mereu să nu se facă bomboane. Este bine ca cineva să toarne pe marginea cratiței și altul să bată mereu cu telu să se amestece zahărul repede în cremă. Se mai bate puțin după ce s-a pus zahărul și se pune la rece. Se freacă untul spumă și se amestecă cu crema, luînd cîte o lingură din cremă și pusă în unt și amestecînd mereu pînă se termină. Apoi se pune o foaie de nucă pe un platou, se unge cu cremă și alta deasupra unsă tot cu cremă și tot așa pînă se pun toate foile unse cu cremă. Se unge și deasupra și împrejur și se pune la rece. Se face tortul cu două-trei zile înainte de a se servi. După două zile se înfig peste tot tortul nuci tăiate subțire și se dă forma de arici. Este delicios.

Tort de biscuiți cu cacao

500 g biscuiți sfărîmițați, 1 pahar cu lapte, bobițe de fructe din dulceață, coacăze, vișine și smochine, curmale tăiate mic, puțin rom, 250 g unt, 1 pahar zahăr pudră (250 g), 2—3 linguri cacao (40—50 g), 250 g frișcă.

Se frămîntă bine biscuiții și se toarnă peste ei laptele ca să se înmoaie. Se amestecă apoi cu fructele și romul. Se freacă untul cu zahăr și cu cacao și se amestecă cu compoziția de biscuiți. Se așează pe o farfurie și se ornează cu frișcă.

Tort din albuș

Blatul: 9 albușuri, 300 g zahăr pudră, 300 g nuci prăjite și măcinate, coajă de lămîie, un vîrf cuțit bicarbonat.

Crema: 9 gălbenușuri, 250 g zahăr, 1/2 ceașcă (125 g) lapte, 1 ceșcuță (50 g) esență de cafea.

Blatul: Se bat albușurile cu zahăr, se amestecă cu nucile, coaja de lămîie și bicarbonatul. Se unge tava cu unt, se toarnă compoziția și se dă la cuptor. Nu se deschide cuptorul un sfert de oră.

Crema: Se freacă gălbenușurile cu zahăr, se adaugă esența de cafea și laptele cîte puțin și se amestecă la foc mic, pînă se îngroașă bine. Se freacă untul foarte bine și se amestecă în compoziția răcită, punînd cîte puțin. Se taie blatul în două pe orizontală și se pune cremă între ele.

Foi de tort

Pentru un blat: 2 gălbenușuri, 2 linguri cu zahăr (60 g), 2 linguri cu făină (40 g), albușurile spumă.

Se bat gălbenușurile cu zahăr pînă crește bine, spumos. Se adaugă făina și se încorporează, apoi albușurile spumă. Se unge forma cu unt, se presară făina, se toarnă compoziția și se coace foaia. Se procedează la fel pentru fiecare foaie, atîtea cîte sînt dorite.

Glazură pentru torturi

150 g zahăr, 4 linguri (80 g) cu cacao, 1/2 pahar cu apă, 100 g ciocolată rasă, 1 linguriță unt proaspăt (10 g).

Se amestecă zahărul cu cacao, se pune apa, ciocolată bucățele și se lasă să fiarbă 5—6 minute. Se amestecă, se ia de pe foc, se pune untul, se lasă să se răcească și se îmbracă peste tort.

Cremă de alune pentru tort

1 pahar cu frișcă se amestecă cu 150 g alune măcinate și se ung foile de tort.

Cremă de caise pentru tort

2 linguri marmeladă de caise, 2 linguri cu zahăr, 3 albușuri bătute spumă.

Se amestecă marmelada cu zahăr și albuș spumă. Cu această compoziție se umple torturile.

Sufleuri dulci

Sufleu de castane

500 g castane, 0,500 l lapte, 4 linguri zahăr (120 g), 5 ouă.

Se coc castanele în cuptor, se curăță, se dau prin sită și se amestecă cu lapte, zahăr, două ouă întregi și trei gălbenușuri. Apoi se adaugă trei albușuri bătute spumă. Se unge o formă cu unt și se toarnă compoziția. Se dă la cuptor pentru 1/2 oră.

Sufleu de mere

150 g unt, 150 g făină, 150 g zahăr pudră, 1 litru lapte fiert, 1 kg mere, 2 ouă, scorțișoară.

Se pune untul într-o tigaie să se topească pe foc.; se adaugă făina, se încorporează cu untul și se stinge cu lapte; se lasă să fiarbă pînă ajunge un sos consistent. Se dă jos de pe foc; se lasă să se răcească. Se adaugă gălbenușurile frecate cu zahăr, merele curățate, rase pe răzătoare și călite, albușele bătute spumă și se amestecă ușor. Se unge o formă cu unt, se presară pesmet, se pune compoziția și se dă la cuptor să se coacă. Cînd este gata se scoate și se servește cu șodou de vin.

Sufleu de biscuiți cu fructe

250 g biscuiți, 1/2 l lapte, 200 g zahăr, o ceașcă cu fructe din compoturi, 3 ouă, 125 g unt, 50 g stafide.

Se sfărîmă biscuiții, se umezesc cu lapte cald, se adaugă zahărul și se lasă pe plită să fiarbă. Se lasă să se răcească. Apoi se adaugă fructele din compot, care au fost tăiate

mic, şi stafidele; gălbenuşurile bătute şi untul topit. La urmă se adaugă albuşurile spumă. Se unge o formă cu unt, se presară cu pesmet, se toarnă compoziţia şi se dă la cuptor în baie de apă.

Sufleu de cafea

1 lingură esenţa de cafea, 0,500 l lapte, 5 linguri zahăr (150 g), 2 linguri făină (40 g); 3 ouă.

Se fierbe laptele cu zahăr şi se lasă apoi să se răcească. Se toarnă făina treptat, se amestecă bine şi se pune să fiarbă la foc mic. Se dă deoparte şi se lasă să se răcească. Se adaugă gălbenuşurile, esenţa de cafea şi se amestecă, apoi albuşurile spumă. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziţia şi se dă la cuptor pentru 20—30 minute. Cînd este gata se presară zahăr şi se mai lasă în cuptor cîteva minute să se caramelizeze zahărul. Se serveşte caldă.

Sufleu de ciocolată

125 g ciocolată, 100 g zahăr, 3 ceşti lapte, 1 lingură unt (25 g), 2 linguri făină (40 g), 5 ouă.

Se dizolvă ciocolata în puţină apă caldă şi se amestecă. Se fierbe lapte cu zahăr şi cînd s-a răcit se amestecă cu ciocolată şi se pune să fiarbă puţin. Se topeşte untul şi se amestecă cu făina, apoi se toarnă compoziţia de ciocolată cu lapte şi se lasă să fiarbă amestecînd cu lingura. Se dă deoparte să se răcească, apoi se amestecă cu gălbenuşurile şi la urmă se pun albuşurile spumă. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziţia şi se dă la cuptor.

Sufleu de caise

500 g caise, 500 g zahăr, 8 albuşuri spumă, puţină apă.

Se spală caisele, se scot sîmburii şi se pun să fiarbă cu zahăr şi foarte puţină apă. Se amestecă să nu se prindă de fund. Cînd sînt fierte caisele se dau prin sită. Se bat albuşurile spumă şi se amestecă cu piureul de caise care trebuie să fie rece. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziţia şi se dă la cuptor în baia de apă. În 45 minute este gata.

Sufleu de vişine

500 g vişine, 500 g zahăr, 2 linguri apă, 8 ouă.

Se spală vişinile şi se pun să fiarbă cu apă şi zahăr. Apoi se dau prin sită. Piureul obţinut şi răcit se amestecă cu opt albuşuri spumă. Se unge o formă cu unt, se toarnă compoziţia şi se dă la cuptor în baia de apă.

Sufleu de cireşe

Se prepară la fel ca sufleul de vişine.

Sufleu de zmeură

600 g zmeură, 8 linguri cu zahăr, 8 albuşuri, 2 linguriţe cu unt.

Se bate zmeura cu telul pînă se face ca o spumă. Apoi se trece prin sită de păr, pentru a o despărţi de seminţe. Spuma obţinută se amestecă cu 4 linguri de zahăr şi se pune

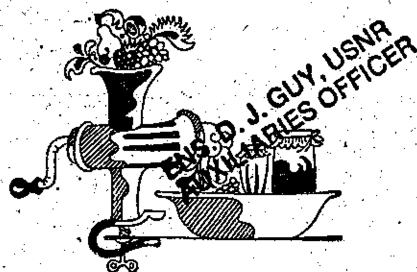
la fiert pînă se îngroaşe. Albuşurile se bat spumă tare, se adaugă 4 linguri cu zahăr şi se bate în continuare bine. Se amestecă albuşul cu zmeura răcită. Se unge cu unt forma, se pune compoziţia şi se dă la cuptor, la foc mic.
Cam în douăzeci de minute sufleul este gata şi se serveşte imediat.

Sufleu de piersici

500 g piersici, 8 linguri zahăr, 10 albuşuri.

Se scot sîmburi de la piersici şi se pun la foc cu zahărul. Cînd au scăzut bine se trec prin sită de păr. Albuşurile se bat tare şi se amestecă cu marmeladă de piersici rece. Se unge un vas de sticlă incasabilă cu unt, se pune compoziţia şi se dă la cuptor cu focul potrivit. După 20—30 minute este gata. Se serveşte imediat.

PREPARATE DULCI CU FRUCTE



Fructele sînt bogate în vitamine, săruri minerale și celuloză, plăcute la gust, apetisante prin culoare și formă. Fructele conțin zaharuri naturale, de aceea sînt foarte bune pentru organism.
Modul de preparare a fructelor este foarte variat, dar consumul lor în stare proaspătă este cel mai indicat. Fructele fierte sub formă de compoturi se digeră ușor, au mai multe principii active utile organismului ca și cele coapte în cuptor. Preparatele sub formă de dulceață și marmelade se digeră puțin mai greu din cauza prezenței zahărului industrial. Sînt apreciate pentru dulceața lor aromată.

Afinele

Afinele sînt fructe de munte dar și cultivate, bogate în vitamine, mai ales vitaminele A, E și C, sînt bogate în substanțe astringente (tamin) și coloranți antociani de aceea se recomandă în cazurile de tulburări digestive. Afinele proaspete sînt fortificante, dar se pot folosi și în preparate ca siropuri, dulceață sau uscate, cidruri ș.a. Frunzele de afin au proprietatea de a reduce zahărul din sînge, proprietate folosită prin ceaiuri de către diabetici.

Sirop de afine fierte

500 g zahăr, 1 kg afine, 1 litru apă

Se pune zahărul în apa fierbinte și se lasă să dea cîteva clocote, apoi se adaugă afinele și se lasă să fiarbă un sfert de oră. Se poate consuma odată cu fructele din sirop sau se strecoară și se consumă siropul. Se pune la sticle bine înfundate și se pun la loc rece.

Sirop de afine crude

1 kg afine, 500 g zahăr

Se pune în sticle cu gura mai largă, un rînd de afine și unul de zahăr și tot așa alternînd pînă se umple ceva mai mult de 3/4 din sticlă. Se așează sticlele la soare și se lasă 3—4 zile. Nu se bat sticlele să nu cadă zahărul la fund căci se întărește.
După ce afinele au lăsat mult sirop, se astupă sticlele și se dau la cămară. Se poate și strecura siropul și se pune în sticle bine astupate și date la cămară la loc rece.

Dulceață de afine

1 kg afine, 1 kg zahăr, 4 pahare apă, lămîie

Se pune apa cu zahărul să fiarbă pînă se face un sirop bine legat. Se spală afinele ca să se îndepărteze codițele, se scurg bine și se pun să fiarbă în sirop la foc mic. Cînd

siropul începe să facă perle, se adaugă zeama de la o lămîie, se lasă să dea cîteva clocote la foc mai iute, apoi se dă deoparte și se lasă să se răcească. Se pune în borcan și se leagă cu celofan.

Afine desert

500 g afine, 1 lingură zahăr (30 g), puțin rom, frișcă

Se spală afinele, se pune zahăr și rom și se lasă o oră. Se scurge siropul, se fierbe, se lasă să se răcească și se toarnă peste afine. Se servește cu frișcă.

Alunele

Fructe de toamnă, bogate în uleiuri, în vitamina B. Alunele se pot folosi la prăjituri, dulciuri, dar proaspete sînt cel mai indicat mod de a se consuma. Nu sînt recomandate pentru suferinzi de ficat.

Alune prăjite

1 kg alune cojite, 750 g zahăr

Se pune zahărul să se topească pînă capătă o culoare maron deschis și apoi se pune alunele și se amestecă pînă se prinde zahărul pe ele. Se răstoarnă pe un fund și cu mîna se desfac. Se recomandă să se prăjească pe rînd, cîte o jumătate din cantități. Zahărul să nu se ardă, căci atunci devine amar. În loc de alune se pot folosi nuci.

Praline

250 g zahăr, 250 g alune cojite, 1/2 pahar apă, 250 g ciocolată de menaj.

Se fierbe apa cu zahăr și se face un sirop legat foarte bine. Se pun alunele și se lasă să fiarbă amestecînd mereu pînă ce zahărul începe să se cristalizeze fin și să se prindă alunele, adică alunele se zaharisesc. Apoi se răstoarnă alunele pe o masă de aluat unsă cu unt sau ulei și se lasă să se răcească. După ce s-au răcit se pisează bine pînă la pulbere fină. Se înmoaie ciocolata la căldură și se toarnă în ea pudra de alune și se amestecă bine pînă devine ca o pastă. Se poate folosi în loc de ciocolată, o cremă de unt.

Șerbet de alune

1 kg zahăr, 100 g alune curățate, prăjite, pisate în 0,600 l apă și stoarse printr-o cîrpă foarte curată.

Se pune zahărul cu trei pahare apă la tiert pînă se face un sirop legat. Se îndepărtează spuma. Cînd o picătură de sirop se preface într-o bulă dacă se pune în puțină apă rece este gata; se ia de pe foc și se lasă să se răcească sau se pune tingirea în apă rece. Cînd s-a răcit atît cît nu frige degetul, se freacă cu făcălețul. În timp ce se freacă se adaugă treptat alunele prăjite și pisate fin. Se freacă pînă devine ca o pastă și se albește. Cînd este gata se pune în borcan și se leagă cu celofan.

Bananele

Sînt fructe tropicale, cu miez bogat în zahăr și aromat, bogat în vitamina A, B și C și în proteiene.
Bananele se consumă proaspete, dar sînt foarte bune tăiate felii și prăjite în unt sau coapte în spuză, dacă sînt verzi.

Banane calabreze

5 banane, 7 linguri cu apă, 75 g zahăr, rom

Se curăță bananele și se pun să fiarbă în apă cu zahăr timp de cîteva minute. Se scurg și se așează pe griș fiert în lapte și așezat pe o farfurie. Peste banane se toarnă un sirop legat de caise sau coacăze.

Înghețată de banane

5 banane bine coapte, 1 litru de lapte, 7 ouă, 0,250 g zahăr

Se curăță bananele și se dau prin sită. Se prepară o cremă: se pun gălbenușurile într-o cratiță, se bat și se adaugă zahărul amestecînd bine de tot. Se toarnă laptele și se pune la foc amestecînd mereu pînă ce crema se îngroașă. Se adaugă pireul de banane și se amestecă. Se lasă să se răcească. Se pune în cupe și se dau la frigider, în congelator.

Caisele

Sînt fructe zemoase, ușor de digerat și gustoase, aromate cu un gust specific.

Sirop de caise

2 litri zeamă în care au fiert caisele, 750 g zahăr

Se pune zeama în care au fiert caise coapte cu zahăr să fiarbă la foc mic, apoi la foc iute și se leagă ca pentru sirop. Se lasă să se răcească și se pune la sticle care se astupă.

Dulceață de caise verzi

75—80 caise verzi cu sîmburi neformați, 1,250 kg zahăr, lămîie, patru pahare cu apă.

Se spală caisele, se înțeapă cu un ac de mai multe ori și se pun în apă rece și se schimbă apa de 10—12 ori. Se scot din apă rece, se pun într-un tifon și se scufundă în apă clocotită de trei ori, apoi se pun pe o sită să se scurgă. Se pune zahărul cu apă să fiarbă și cînd se face siropul se pun caisele și se lasă să fiarbă la foc mic pînă se leagă siropul. Se pune zeama de la o lămîie și se dă la foc tare și se lasă să mai dea cîteva clocote. Se dă la răcit, apoi se toarnă în borcane și se leagă cu celofan.

Dulceață de caise coapte

1 kg caise, 1 kg zahăr, zeamă de la o lămîie, 1 pahar apă.

Se aleg caise frumoase, se spală, se curăță de coajă și se pun pentru două ore în apă de var limpezită. Apoi se scot și se spală în două ape reci și apoi se pun pe un șervet să se zvînte. Cu un bețișor subțire se împing sîmburii afară. În acest timp se pune apa cu zahărul să se lege la foc iute. Cînd siropul este legat se pun caisele și cratița se ia de pe foc, se acoperă cratița cu un șervet ud, se lasă 15 minute pînă caisele își lasă zeama în zahăr, apoi se pune să fiarbă la foc iute. Între timp se scoate miezul de la sîmburi, se curăță de pieliță și se pun în dulceață care fierbe. Se adaugă zeama de la o lămîie. Cînd siropul este legat, se dă la răcit apoi se pune în borcan, se leagă cu celofan și se așează în cămară.

Șerbet de caise

1 kg caise, 1 litru apă, 1 kg zahăr, vanilie.

Se spală și se pisează miezul de caise și miezul de sîmburi: se fierb cu 1 litru de apă, se strecoară și se obține 1 litru de zeamă care se pune cu zahărul la fiert și cu vanilia. Cînd este foarte bine legat se dă deoparte și cînd este răcorit se freacă cu făcălețul pînă se face un șerbet bun.

Peltea de caise

1 kg caise, sîmburii de caise curățați de coajă, 1 litru apă, 1 kg zahăr.

Se spală caisele, se scot sîmburii și se pun împreună să fiarbă 30 de minute în apă. Se lasă să se răcească puțin, se strecoară printr-un tifon pus în două. Jumătate din cantitatea de zeamă se pune să fiarbă cu zahărul pînă se leagă foarte bine. Cînd este gata se pune în borcan împreună cu sîmburii curățați.

Compot de caise

1,250 kg caise, 500 g zahăr, 5 pahare apă, zeamă de lămîie.

Se pune apa cu zahărul să fiarbă și să se lege puțin. Se adaugă apoi caisele spălate, tăiate în două și fără sîmburi, să fiarbă. Se adaugă zeamă de lămîie. Cînd este gata se răstoarnă încet într-o compotieră.

Compot de caise pentru iarnă

2 kg caise, 1 kg zahăr, zeamă de lămîie, 2 pahare apă.

Se spală caisele, se scot sîmburii și se așează în borcane una peste alta, fără să rămînă spații libere. Se prepară un sirop din zahăr și apă și se toarnă peste caise, în borcane. Se acoperă cu celofan dublu, prima foaie să fie udă și se leagă bine cu sfoară care să înconjoare gura borcanului de 3—4 ori. Se așează borcanele în baie de apă și se pun la fiert pentru 12—15 minute din clipa cînd apa a început să fiarbă. Se lasă să se răcească în baia de apă. Se dă la cămară.

Marmeladă de caise

5 kg caise coapte bine, 0,500 litru apă, 3,750 kg zahăr.

Se pun caisele spălate și fără sîmburi să fiarbă cu apa. Se dau prin sită, se amestecă cu zahărul și se pune la fiert, amestecînd mereu să nu se prindă. Cînd marmelada este legată se dă deoparte, se pune în borcane și se lasă să se răcească. Se leagă cu celofan și se dă la cămară.

Caise cu pesmet

500 g caise, un pahar țuică, 5 linguri zahăr, 6 linguri pesmet.

Se spală și se taie în două caisele, se scot sîmburii, se pun în rachiu amestecat cu zahăr, pentru o oră. Apoi se scot, se scurg, se presară cu pesmet și se prăjesc în unt. Se servesc cu zahăr pudră.

Caise cu frișcă

15 caise, 250 g zahăr, 1/2 pahar cu apă, 500 g frișcă.

Se spală caisele și se taie în două. Separat se prepară un sirop din zahăr cu apă, se adaugă caisele și se lasă să dea un clocot. Se scot și se lasă să se răcească, apoi

se așează pe o farfurie și deasupra se toarnă frișcă. Se poate aranja și invers, adică se așează frișca în farfurie și se înfinge pe jumătate în ea caisele însiropate.

Căpșunele și fragii

Căpșunele și fragii sînt fructe parfumate, diuretice, ușor de digerat, bogate în vitamina B și C, antigutoase, dar care pot produce la unele persoane urticare dacă se consumă în cantitate mare și multe zile la rînd. Sînt totuși foarte bune mai ales consumate proaspete. Au aromă și parfum caracteristice. Preparatele de căpșuni și fragi se pregătesc la fel.

Sirop de căpșuni

3 pahare zeamă de căpșuni, 1 kg zahăr, zeamă de lămîie.

Se iau căpșunele și se spală, se curăță de codițe și se storc fie prin tifon, fie prin mașina specială de stors fructe. Sînt necesare 3 pahare de zeamă. În această zeamă se pune zahărul și se lasă să fiarbă pînă ce siropul se îngroașă. Se adaugă zeamă de lămîie și lasă să mai dea 2—3 clocote. Se toarnă în sticle și cînd este rece se astupă cu dopuri.

Dulceață de căpșuni

1 kg căpșuni, 1 kg zahăr, zeamă de lămîie.

Se spală căpșunele, se scot apoi codițele, se pun într-o cratiță alternînd cu zahăr. Se pun la fiert la foc iute, apoi se dă la foc domol și se lasă să fiarbă încet pînă ce siropul este legat ca pentru dulceață. Se toarnă zeama de la o lămîie, se pune la foc iute să mai dea 2—3 clocote. Se lasă să se răcească. Se pune în borcane, se leagă cu celofan și se dă la cămară.

Șerbet de căpșuni

250 g suc de căpșuni, 1 kg zahăr.

Se pune zahărul cu sucul de căpșuni să fiarbă la foc iute pînă se leagă. Se cunoaște cînd este legat, dacă pus într-o ceșcuță cu apă rece siropul se leagă într-o bulă. Se adaugă zeama de lămîie și se lasă să mai dea cîteva clocote. Se dă apoi deoparte și cînd s-a răcit puțin se freacă cu făcălețul pînă se transformă într-o pastă catifelată. Se pune în borcan și se leagă cu celofan.

Înghețată de căpșuni

0,500 l suc de căpșuni, 250 g zahăr, 0,500 litru apă, zeamă de lămîie.

Se pune zahărul cu apa și se lasă să se topească. Apoi se adaugă sucul de căpșuni, zeama de lămîie, se amestecă și se pune în forme în frigider, la înghețat.

Spumă de căpșuni cu frișcă

1 kg căpșuni, 500 g zahăr, 500 g frișcă.

Se spală căpșunele, se scot codițele și se dau prin sită sau prin mașina de stors fructe. Zeama obținută se amestecă cu zahăr și se pune la foc mic să se topească zahărul, dar să nu fiarbă. Se dă deoparte, se lasă să se răcească și se amestecă cu frișcă. Se servește în cupe.

Spumă de căpșuni cu albuș de ou

2 pahare cu căpșuni, albușurile de la 2 ouă, 2 pahare zahăr pudră.

Se bat albușurile, se adaugă zahăr și căpșunele spălate și se bate bine în continuare pînă devine o spumă deasă de tot. Se servește în cupe.

Gem de căpșuni

1 kg căpșuni, 900 g zahăr.

Se dau căpșunele prin sită de păr și se pun la fiert pînă se îngroașă. Se adaugă zahăr și se mai fierbe 1/2 oră, amestecînd. Se ia de pe foc, se amestecă pînă se răcește. Se pune în borcan și se leagă cu celofan. La marmelada de căpșune și fragi se pune și zeamă de la o lămîie.

Castane

Castanele sînt fructe hrănitoare, ușor digerabile, bogate în amidon și zahăr. Au un gust și o fructuozitate plăcută, fină, aparte. Din castane se pot prepara multe feluri de dulciuri.

Castane coapte

Castane după numărul persoanelor. Se crestează castanele în cruce, se pun în cuptor și se coc. Cînd sînt gata se scot, se învelesc într-un șervet, se cojesc și se mănîncă.

Piure de castane

50 castane, 4—5 linguri cu apă, cîte o crenguță de pătrunjel, țelină, puțină sare, 2 lingurițe de zahăr (20 g), 2 linguri cu unt (50 g), 1 litri bulion de carne.

Se crestează castanele, se pun într-o tavă cu puțină apă în cuptor și se lasă să fiarbă. Cînd s-au fiert se cojesc și miezul se pune într-o cratiță și se adaugă verdeață, sare și zahăr. Se amestecă, se pune o lingură de unt și bulion, se pune pe plită să fiarbă 1 și 1/2 oră, acoperit. După aceea se trece prin sită și se adaugă 2 linguri unt proaspăt. Se servește cu friptură de porc.

Castane glasate

2 kg castane, 1 kg zahăr.

Se fierb castanele în apă clocotită o oră, apoi se curăță de coajă și pieliță și se pune în apă călduță cu zeamă de lămîie și se lasă 30 minute. Se face un sirop cu vanilie, se pun castanele și se lasă să fiarbă pînă se glasează.

Castane fierte

1 kg castane, apă, zahăr și vanilie.

Se curăță castanele de coajă tare, apoi se pun în apă cu sare și se fierb. Se jupuiesc de pielița subțire. Se așează într-o formă cu puțină apă și zahăr și se pun în cuptor să fiarbă timp de 30 minute. Se așează apoi pe o farfurie, se stropesc cu zeamă de lămîie și se presară cu zahăr.

Cireșele

Cireșele sînt fructe mult apreciate, gustoase, laxative. Consumate în cantitate mare sînt puțin mai greu de digerat. Sînt bogate în vitamina A, B și C. Au o aromă plăcută specifică fructului.

Dulceață de cireșe negre amare

4 pahare cu cireșe fără sîmburi, 1 kg zahăr, 1 lămîie, 1/2 baton vanilie.

Se spală bine cireșele, se scot sîmburii. Într-o tingire pentru dulceață sau o cratiță curată se pune zahărul, se amestecă cu cireșele și se lasă de seara pînă dimineața, ca cireșele să-și lase zeama. Dimineața se pune la fiert, la foc mic, pînă se topește zahărul, apoi se adaugă vanilia și se lasă să fiarbă la un foc mai iute; se adaugă zeama de lămîie, se curăță spuma. Cînd începe să forfotească și siropul să facă perle este gata. Se pune caldă în borcane și cînd se răcesc se leagă cu celofan.

Dulceață de cireșe albe amare

Se face ca și dulceața de cireșe negre cu deosebirea că se pune și un pahar cu apă. Cireșele albe sînt mai puțin zemoase.
Dulceața se poate face și din cireșe dulci, și alte cireșe.

Înghețată de cireșe amare

500 g zahăr, 0,500 litru zeamă de cireșe amare, 500 g apă.

Se zdrobesc cireșele și se strînge zeama. Se fierbe zahărul cu apa pînă se leagă. Se dă la rece și apoi se amestecă cu siropul de cireșe; se pune în forme și se dă la frigider în congelator.

Șerbet de cireșe amare

1 kg cireșe amare, 1/2 pahar apă, 1 și 1/2 pahar zeamă de cireșe amare, 1 kg zahăr, zeama de la 1/2 lămîie.

Se pisează cireșele amare cu sîmburi cu tot și se pune la fiert cu apă. Se lasă să fiarbă 15 minute, apoi se dă deoparte să se răcească. Se strecoară prin tifon și se ia 1 și 1/2 pahar zeamă. Se pune zeama într-un vas de făcut dulceață, se amestecă cu zahărul și se pune la foc mic să fiarbă pînă se topește zahărul. Cînd începe să facă spumă se scoate cu lingura și se lasă să fiarbă pînă se leagă bine. Se adaugă zeama de lămîie. Cînd este destul de legat, se dă deoparte, se lasă să se răcorească și apoi se freacă cu făcălețul pînă se obține o pastă catifelată, ca o alifie. Se pune în borcane.

Compot de cireșe

500 g cireșe, sirop pentru compot, vanilie.

Se prepară un sirop din apă și zahăr, vanilie și apoi se adaugă cireșele și se lasă să fiarbă.

Grepfruit

Grepfruit-ul este un fruct bogat în vitamine C și acid citric natural și alte săruri minerale. Aroma lor este suavă ca a florilor de viță de vie.

Dulceață de grepfruit

Coaja rasă de la 3—4 grepfruit, 1 kg zahăr, vanilie, zeamă de lămîie, 1 pahar cu apă.

Se rade coaja galbenă; se taie coaja grepfruit-ului ca la portocale, se desprinde de pe miez și se pune în apă rece unde se lasă 24 ore. Miezul se mănîncă cu lingurița. Se pun la fiert în apă clocotită și cînd intră furculița în ele sînt gata. Se scot și se pun pe un șervet foarte curat, să se zvînte. Apoi se taie bucățele dar nu prea mici.

Se pune zahărul cu apa la fiert. Se adaugă vanilia. Cînd siropul este legat, se pun bucățelele de coajă de grepfruit. Se adaugă zeamă de lămîie și se lasă să fiarbă pînă ce siropul este bine legat. Se lasă apoi să se răcească și se pune în borcan. Se leagă cu celofan.

Gutuile

Sînt fructe aromate, astringente din cauza taninului, sînt ceva mai greu de digerat proaspete pentru unele organisme, dar foarte bune preparate în diferite feluri. Conțin săruri minerale, zaharuri și multă pectină.

Peltea de gutui

2 kg gutui, 500 g mere roșii, 1 kg zahăr, 1/2 lămîie.

Se taie gutuile și merele în sferturi și se pun la fiert în apă care să treacă cu patru degete deasupra lor. Se lasă pe foc pînă gutuile și merele au fiert bine. Se strecoară. Se măsoară patru pahare cu zeamă și se lasă să se limpezească 3—4 ore. Se scurge zeama, se strecoară prin tifon și se pune cu zahărul în crătiță pe foc mic să se topească bine zahărul; apoi se face focul mai mare. Cînd este zeama aproape legată, se pune sucul de lămîie și se continuă fierberea pînă se leagă bine. Se ia de pe foc, se lasă să se răcorească, apoi se pune în borcane. Din fructele rămase se face pastă de gutui.
Vezi rețeta „Pastă de gutui".

Pastă de gutui

1 kg pastă de gutui care a rămas de la prepararea pelteiei, 1 kg zahăr, alune sau migdale pisate, 1/2 baton vanilie.

Se dă pasta de gutui prin sită și se pune să fiarbă cu zahăr și vanilie și se amestecă mereu să nu se prindă. Cînd rămîne prinsă de lingură este gata. Se dă deoparte și cînd s-a răcit se pune în borcane și se leagă cu celofan.
Se poate prepara și cu alune în felul următor: se fierbe pasta pînă se îngroașă bine, se întinde pe un platou și deasupra se presară alune sau migdale pisate. Se taie în bucăți după ce s-a răcit.

Dulceață de gutui

3 gutui mari rase, 1 kg zahăr, 2 pahare cu apă, zeama de la jumătate de lămîie.

Se curăță bine gutuile, se dau prin răzătoare și se cîntăresc să fie 1/2 kg. Se pun într-un tifon și se fierb. Se pune zahărul cu apa să fiarbă și se face un sirop, se adaugă gutuile scurse și se lasă să fiarbă la foc mic. Cînd sînt aproape gata se pune zeama de lămîie, se lasă să mai dea cîteva clocote pînă se leagă. Se dă deoparte; cînd este rece se pune în borcane și se leagă cu celofan.

Jeleu de gutui

1 kg gutui, 1 kg zahăr, 1 litru apă, 500 g coji de mere roșii.

Se șterg și se taie gutuile în felii și se pun să fiarbă cu apă și cu cojile de mere. Se strecoară apoi și la un litru zeamă se pune 1 kg zahăr și se lasă să fiarbă în continuare, pînă cînd picurînd pe o farfurie picătura rămîne rotundă ca o bomboană. Atunci se lasă să se răcească puțin și se pune la borcane.

Marmeladă de gutui

5 kg gutui, 4 kg zahăr, 2 kg mere.

Se spală gutuile și merele, se taie sferturi, se scoate partea tare cu sîmburii și se pun să fiarbă cu puțină apă. Cînd sînt fierte se scurg și se dau prin sită. Se amestecă cu zahărul și se pun să fiarbă amestecînd continuu. Cînd nu cade de pe lingură, se dă deoparte și se lasă să se răcească puțin, se pune în borcane și se lasă pînă a doua zi cînd se leagă borcanele și se dau la cămară.

Lămîia

Sînt fructe bogate în vitamina C și acid citric. Aroma lor este nelipsită aproape la nici o prăjitură.

Șerbet de lămîie

2 pahare cu apă, 1 kg zahăr, zeama și coaja rasă de la o lămîie.

Se pune apa cu zahărul să fiarbă și după ce s-a legat siropul se dă deoparte și se lasă să se răcorească. Apoi se freacă cu un făcăleț, bine de tot. Cînd începe să-și schimbe culoarea se adaugă cîte puțin zeama și coaja de lămîie. Se freacă bine pînă se obține o pastă catifelată.

Înghețată de lămîie

2 pahare cu apă, vanilie, 30 bucățele zahăr, zeama și coaja de la 2 lămîi.

Se pune apa cu vanilie și zahăr să fiarbă. După ce dă un clocot, se adaugă zeama de lămîie și coaja rasă și se lasă să mai fiarbă. Apoi, se dă deoparte, se lasă să se răcească, se pune în forme și se dă la frigider.

Măceșe

Sînt fructe foarte bogate în vitamina C. Se pot culege și iarna pe zăpadă.

Gem de măceșe

1 kg zeamă de măceșe, 800 g zahăr.

Se spală, se curăță și se fierb măceșe. La 1 kg de zeamă se adaugă 800 g zahăr și se lasă să fiarbă timp de 25 minute. Se toarnă de fierbinte în borcane. Deasupra se presară puțin salicilat, numai dacă nu este suficient de legat. Se leagă borcanul cu celofan.

Mere

Merele sînt fructe apreciate pentru calitățile nutritive și gustul lor plăcut. Sînt bogate în vitamina C și B. Sînt răcoritoare, ușor laxative dacă sînt bine mestecate. Au săruri minerale și acizi care fortifică organismul împreună cu zahărul lor natural. Cine nu suportă mere proaspete, le poate consuma coapte în cuptor sau le prepara diferite feluri de dulciuri și compoturi. Merele sînt fructe obligate în regimul diabeticului datorită zahărurilor ce se digeră ușor.

Mere în compot pentru iarnă

1 kg mere, 500 g zahăr, 2 cești cu vin, 2 cești cu apă, zeamă de lămîie.

Se curăță merele, se taie sferturi și se scot sîmburii, se pun în apă cu zeamă de lămîie, se adaugă vinul, zahărul și se pune la fiert. Cînd merele sînt fierte, se scot,

se așază în borcane, iar siropul se fierbe pînă se leagă foarte bine, ca pentru șerbet. Apoi se toarnă în borcane peste mere. Cînd s-a răcit, se leagă cu celofan.

Jeleu de mere

5 kg mere, 5 litri apă, zahăr atîta kg cîți litri de zeamă de mere, suc de lămîie.

Merele se spală, se taie bucăți și se pun să fiarbă cu apă. Cînd sînt gata fierte, se pun pe o sită acoperită cu tifon și se lasă să se scurgă încet. Se cîntărește zeama și se adaugă atîtea kg zahăr cîți litri de zeamă sînt. Se amestecă zeama cu zahărul și se pune la fiert. Cînd este aproape gata, se toarnă sucul de lămîie, se ia spuma și se lasă să mai dea cîteva clocote. Se fierbe pînă ce siropul se leagă ca pentru dulceață. Se dă deoparte, se lasă să se răcească puțin, se pune în borcane și se lasă descoperit pînă a doua zi cînd se leagă cu celofan. Din pasta de mere rămasă se poate prepara marmeladă.

Marmeladă de mere

Pasta de mere rămasă de la jeleu, zahăr în cantitatea cît este pasta de mere.

Se amestecă pasta de mere cu zahăr și vanilie se pune să fiarbă amestecînd mereu pînă cînd marmelada nu cade de pe lingură. Se dă deoparte și după ce s-a răcit se pune în borcane și se leagă cu celofan.

Mere la cuptor

4—5 mere, zahăr, unt.

Se spală merele, se scobesc, se presară cu zahăr și puțină scorțișoară pisată, se așează într-o tavă în care s-a pus puțină apă sau unt și se dau la cuptor pentru 30 minute.

Marmeladă de mere cu pere

2 kg mere și pere, 500 g zahăr, 1 pahar apă pentru fiecare kg de fructe.

Se curăță merele și perele, se scot sîmburii, se pun la fiert cu apă și zahăr și se amestecă mereu. Se adaugă vanilie și marmelada este gata cînd se ține de lingură. Se pune caldă în borcane. Se leagă, după ce se răcește, cu celofan.

Nucile

Nucile sînt fructe bogate în ulei și proteină vegetală și săruri. Este un aliment fortifiant recunoscut.

Dulceață de nuci verzi

80 nuci mici verzi, 1 kg zahăr, 1 lămîie, vanilie, 2 pahare apă.

Se curăță nucile de coaja verde pînă la carnea albă și se pun în apă rece imediat ce fiecare nucă este curățată. Se scot din apa rece, se pun pe rînd într-un tifon și se opăresc în trei ape clocotite, lăsîndu-le în fiecare apă să fiarbă cîte zece minute. Apoi se scot, se lasă să se scurgă apa și se așează pe o față de masă curată, să se usuce. Se prepară siropul din zahăr și două pahare cu apă și cînd este legat bine se dă drumul nucilor în el, se pune la foc mic și se lasă să fiarbă cîteva clocote, apoi la foc iute timp de 10 minute. Se adaugă zeama de lămîie și se lasă să mai dea cîteva clocote. Se dă deoparte, se pune vanilia și se lasă să se răcească. Apoi se pune în borcan și se leagă cu celofan.

Pere

Perele sînt fructe hrănitoare cu gust aromat, ușor laxative, bogate în vitamina B și C.

Compot de pere

1 kg pere, 250 g zahăr, 1 litru apă, zeamă de lămîie.

Se curăță perele, se scobesc la vîrf și se scot sîmburii. Se pun în apă rece. Se face un sirop de zahăr cu apă, se adaugă perele și se lasă să fiarbă puțin. Se adaugă zeama de lămîie. Se lasă să se răcească.

Compot de pere pentru iarnă

1 kg pere, 1 kg zahăr, 1 litru apă.

Se curăță perele de coajă și sîmburi și se pune la foc mic, într-o cratiță cu apă și zahăr. După ce începe să fiarbă se dă la foc iute și se lasă să fiarbă pînă se leagă siropul. Se pune apoi în borcane și cînd se răcește se leagă cu celofan.

Pere cu orez și frișcă

125 g orez, 1 litru de lapte, 1/2 litru frișcă, 2 linguri zahăr, vanilie, 10 jumătăți de pere însiropate.

Se fierbe orezul în lapte și cînd e fiert se pune zahăr. Se adaugă vanilie și se lasă să se răcească. Se curăță perele, se taie în două, se scobesc de sîmburi și se pun într-un sirop bine legat să dea cîteva clocote. Se lasă să se răcească. Se ia un platou rotund, se aranjează în straturi orezul alternînd cu frișcă și deasupra să fie un strat de frișcă. Se garnisește cu perele însiropate, așezate în picioare jurîmprejurul orezului. Se servește rece.

Piersici

Piersicile sînt mult apreciate pentru gustul specific și calitățile hrănitoare, bogate în săruri minerale, vitamine

Compot de piersici

Se prepară ca și compotul de caise.

Dulceață de piersici

Se prepară ca și dulceața de caise, dar nu se țin în apă de var.

Marmeladă de piersici

Se prepară ca și marmelada de caise.

Înghețată de piersici

Se prepară ca și cea de caise. Se servește însă pe jumătăți de piersici fierte în sirop cu vanilie și răcite.

Portocale

Portocalele sînt fructe subtropicale foarte prețuite pentru calitățile lor nutritive în zahăr și săruri. Sînt acide, conțin multe vitamine A, B și mai ales C. Sînt indicate în special a se consuma proaspete. Se pot prepara în multe feluri mai ales pentru desert.

Sirop de portocale

1 kg portocale, 1 kg zahăr, zeamă de la două lămîi.

Se rad portocalele. Coaja rasă se amestecă cu zahărul și zeama de lămîie. Se pune într-un borcan și se lasă o săptămînă. Se fierbe apoi un litru de apă, se lasă să se răcească și se toarnă în borcanul cu coajă de portocale și zahăr. Se lasă așa și se amestecă de 1—2 ori pe zi, timp de patru zile. Se strecoară prin tifon și se pune la sticle. Se astupă și se așează în cămară. Cînd se folosește, se bea cu apă rece sau sifon.

Dulceață de portocale

1 kg zahăr, 3—4 portocale mari cu coajă groasă, 1 lămîie, 1/2 baton vanilie, 1 pahar cu zeamă în care au fiert portocalele.

Se rade coaja galbenă de la portocale și se pun întregi să fiarbă. Cînd intră ușor furculița în ele se scot, se lasă să se răcească, după aceea se taie în sferturi și fiecare sfert în două sau trei. Se pune zahărul cu un pahar din zeama în care au fiert portocalele și se lasă să fiarbă. Cînd încep să dea bine în clocot se pune vanilia și sucul de la o lămîie. Cînd este aproape legat se pun portocalele și se lasă să fiarbă cîteva clocote și apoi este gata. Răcită se pune la borcane.

Dulceață din melci de portocale

Coaja de la 4 portocale mari cu coaja groasă, 1 kg zahăr, 1/4 baton vanilie, 1 lămîie.

Se rad portocalele de coaja galbenă; se taie coaja în sferturi, se desprind încet ca să se scoată întregi de pe miez. Miezul se mănîncă; se rulează strîns fiecare sfert de coajă, se leagă bine cu ață albă să nu se desfacă și așa legate se pun la fiert în apă clocotită. Cînd intră furculița în ele sînt gata fierte și se scot, se așează pe o față de masă curată și se lasă să se răcească bine cîteva ore. Apoi se scoate ața și se taie felii late de 2 cm. Se pune zahărul și vanilia la fiert cu un pahar din zeama în care au fiert cojile. Cînd siropul este aproape legat se pune zeama de la o lămîie și se adaugă melcișorii. Se lasă să dea cîteva clocote și sînt gata. După ce s-a răcit se pune în borcan.

Șerbet de portocale

2 portocale, 1 kg zahăr, 1 pahar apă.

Se rade coaja galbenă de la portocale, se stoarce sucul bine și se strecoară prin tifon. Se pune zahărul să fiarbă cu un pahar de apă și cînd este gata legat se adaugă un pahar de zeamă de portocale și se lasă să fiarbă pînă ce se leagă bine siropul. (Pus o picătură de sirop în apă rece trebuie să rămînă ca o mărgea rotundă). Se dă deoparte, se lasă să se răcorească și cînd este călduț se freacă cu făcălețul. Se adaugă coajă de portocală rasă (în prealabil foarte bine spălată portocala cu apă caldă) și se continuă cu frecatul pînă se face șerbetul ca o pastă deasă și catifelată. Se pune în borcan și se leagă cu celofan.

Înghețată de portocale cu frișcă

4 portocale, 400 g zahăr, 250 g frișcă, 1 pahar apă.

Se stoarce zeama de la portocale, se amestecă cu zahărul și un pahar de apă și se fierbe pînă se obține un sirop gros. Se pune apoi să se răcească. Se toarnă în forme și se pune în frigider. Cînd este înghețat se servește cu frișcă.

Gem de portocale

2 portocale, 2 grepfruit, 2 lămîi, zahăr apă.

Se rad portocalele şi grepfruit de coaja galbenă. Se scoate coaja cu totul de la lămîi. Se taie apoi fructele ca tăiţeii. Se pun într-un vas de dulceaţă şi se adaugă peste ele (se cîntăresc cu paharul) de trei ori mai multă apă. Se lasă în apă 48 ore. Apoi, se pun la fiert şi se lasă să fiarbă pînă ce zeama scade la 1/3 din cantitatea iniţială. Se cîntăresc cu paharul şi se adaugă tot atîta zahăr. Se lasă să fiarbă la foc mic amestecînd mereu, pînă se leagă bine. Se pune de fierbinte în borcane.

Prunele

Prunele sînt fructe hrănitoare cu o fructuozitate aparte plăcută, laxativă, uşor de digerat, bogate în vitamina C. Din prune se pot obţine diferite preparate cu aceleaşi calităţi ca şi prunele proaspete.

Marmeladă de prune

5 kg prune, 1,250 kg zahăr.

Se spală prunele, se scot sîmburii, se dau prin maşina de tocat, se amestecă cu zahărul şi se pun la fiert. După ce a fiert o oră se adaugă coajă rasă de portocale şi lămîie, amestecînd mereu pînă ce se îngroaşă şi nu cade marmelada de pe lingură. Se pune caldă în borcane, se lasă 24 ore să se răcească, apoi se leagă borcanele cu celofan şi se dau la cămară.

Cine doreşte poate pune în marmeladă, cînd fierbe şi este aproape gata, miez de nuci rupte bucăţi.

Magiunul sau povidla se prepară la fel dar fără nici un adaus.

Compot de prune pentru iarnă I

5 kg prune, 2 kg zahăr, 0,500 litru alcool, sau coniac, rom.

Se spală prunele, se rup în două, se scot sîmburii. Se pun în borcane umplîndu-se cam 3/4.

Se prepară un sirop, după gust de legat, şi se toarnă peste prune în borcane. În fiecare borcan se toarnă cîte un păhărel de alcool. Se acoperă borcanele cu celofan dublu, din care prima foaie să fie udată cu apă şi se leagă cu o sfoară udă care să înconjoare strîns gura borcanului de 3—4 ori. Se pun în baia de apă şi se lasă să fiarbă 20 minute din clipa cînd a început să clocotească. Se lasă în baia de apă să se răcească încet pînă a doua zi. Se scot şi se aşează în cămară.

Compot de prune pentru iarnă II

5 kg prune tari din specia Reine-Claude, 1 kg zahăr, 4 pahare apă.

Se face un sirop din zahăr şi apă. Se spală prunele şi se dau drumul pe rînd la cîteva în siropul care fierbe. Cînd începe să plesnească pieliţa se scot cu lingura cu găuri şi se pune într-un borcan mare care este aşezat la cald, pe marginea plitei. După ce toate prunele au fost trecute prin sirop şi puse în borcan pînă s-a umplut, se toarnă siropul şi deasupra puţin alcool; se leagă borcanul bine cu celofan dublu, se înveleşte în pături şi se lasă în bucătărie să se răcească încet 36 ore. Apoi se scoate din pături şi se pune în cămară. Iarna se desface borcanul şi se scoate din compot după necesitate, legîndu-se apoi bine din nou borcanul.

Dulceaţă de prune

Se prepară la fel ca dulceaţa de caise.

Strugurii

Strugurii sînt fructe foarte bogate în zahăr, în vitamine, recomandaţi pentru copii, anemici şi cei bolnavi de rinichi şi ficat. Se poate face cură de struguri pînă la 2 kg pe zi, cea mai mare cantitate fiind consumată în prima parte a zilei şi între mese. Sînt foarte recomandaţi a se consuma în stare proaspătă, dar se fac şi diferite preparate.

Dulceaţă de struguri

1 kg struguri, 1,500 kg zahăr, zeama de la o lămîie.

Se iau strugurii de masă cu bobiţe mari şi coaja tare. Exemplu: razachkie, sau coarnă ş.a. Se spală, se scot cu un ac sîmburii. Se prepară siropul este bine legat se pun bobiţele de struguri şi se lasă să fiarbă la foc potrivit. Cînd este aproape legat, se pune sucul de lămîie şi se lasă să mai dea cîteva clocote. Se dă deoparte, se lasă să se răcească şi se pune la borcane.

Compot de struguri

1 kg struguri, 250 g zahăr, 2 pahare cu apă.

Se face un sirop de apă şi zahăr, se pun boabele de struguri de masă şi se lasă să fiarbă la foc mic. Cînd bobiţele sînt fierte, compotul este gata.

Marmeladă de struguri negri

5 kg boabe de struguri se fierb puţin şi se dau prin sită.

Se amestecă pulpa de struguri cu zahărul, se pune la fiert şi se amestecă continuu pînă se leagă bine şi marmelada nu cade de pe lingură. Se pune în borcane, se lasă 36 ore descoperite să se răcească, apoi se leagă cu celofan.

Vişinile

Vişinile sînt fructe acrişoare, răcoritoare, cu o aromă aparte, specifică, plăcută. Din vişine se pot prepara diferite dulciuri.

Sirop de vişine I

1 kg vişine, 1 kg zahăr, 2 pahare apă, zeamă de lămîie.

Se aleg vişine bine coapte, se spală şi se scot sîmburii. Se pun în apa care clocoteşte şi se lasă să fiarbă pînă încep să se decoloreze. Se ia cratiţa de pe foc şi se strecoară prin tifon dublu. Se lasă 1/2 oră şi se strecoară din nou. Se pune zahărul cu 4 pahare zeamă de vişine la fiert. Cînd este aproape gata se pune sucul de lămîie. Se dă deoparte şi se toarnă în sticle calde; se lasă pînă a doua zi şi apoi se astupă cu dopuri de plută.

Sirop de vişine II

2 kg vişine bine coapte, 1,500 l apă, 1 kg zahăr la 1 kg zeamă.

Se spală vişinile, se scot sîmburii, se strivesc sîmburii, se amestecă cu vişinele şi se pun la fiert cu apa cam 45 minute. Se strecoară bine prin tifon, se măsoară şi

la 1 litru zeamă se pune 1 kg zahăr. Se pune la fiert pînă se obține un sirop bine legat. Se lasă să se răcească, se pune la sticle, se astupă, se leagă cu celofan și se pun să fiarbă în baie de apă.

Dulceață de vișine

1 kg vișine fără sîmburi, 1 kg zahăr, zeamă de lămîie, vanilie.

Se spală vișinile, se scot sîmburii cu un ac, se așează într-o cratiță straturi de vișine alternînd cu straturi de zahăr, se adaugă vanilia și se lasă cîteva ore. Apoi se pune pe marginea plitei să se topească zahărul încet, se dă la foc mai iute și se lasă să fiarbă pînă ce siropul se leagă bine. Se pune puțină zeamă de lămîie, se scoate spuma și se lasă să mai dea cîteva clocote.
Se dă deoparte, se lasă să se răcească, se pune în borcan, se leagă cu celofan și se dă la cămară. Cine dorește, poate sparge sîmburii de vișine și să pună miezul în dulceață cu 2 minute înainte de a se lua de pe foc.

Înghețată de vișine cu lapte

500 g vișine, 0,5 litru lapte, 250 g zahăr, 1 pahar cu apă, zeama de la o lămîie, sîmburi de vișine.

Se spală vișinile și se sfărîmă bine, apoi se strecoară prin tifon. Se sfărîmă sîmburii și se fierb într-un pahar cu apă pînă rămîne un sfert din pahar. Se strecoară zeama și se amestecă cu zeama de vișine. Pentru un pahar de zeamă se pune cîte două linguri zahăr topit în lapte. Se adaugă zeama de lămîie. Se pune în forme și se dă la frigider.

Înghețată de vișine

500 g zahăr, 2 pahare apă, 2 pahare zeamă de vișine.

Se fierbe zahărul cu apa și zeama stoarsă din vișine, se lasă să se răcească, se toarnă în forme și se pune în frigider.

Compot de vișine

1 kg vișine, 250 g zahăr, 2 pahare cu apă, zeamă de lămîie.

Se face un sirop din zahăr și apă. Se spală vișinele și se pun în sirop lăsîndu-le să fiarbă. Se pune zeamă de lămîie. Se dă deoparte și se lasă să se răcească.

Zmeura

Zmeura este un fruct ușor de digerat, bogată în vitaminele A, B și C. Din zmeură se prepară diferite dulciuri, dar cel mai indicat este să se consume în stare proaspătă.

Sirop de zmeură

3 pahare zeamă de zmeură, 1 kg zahăr, suc de lămîie.

Se pune zahărul într-o cratiță, se adaugă trei pahare cu zeamă de zmeură și se pune la foc mic pînă se topește zahărul, apoi la foc iute. Se lasă să fiarbă și cînd începe să se lege, se adaugă sucul de lămîie și se mai lasă să fiarbă. Cînd este gata, se dă deoparte și se toarnă în sticle printr-o pîlnie peste care s-a pus tifon dublu. Sticlele să fie calde și puse cu fundul pe două cuțite ca să nu se spargă. Se pune apoi peste gura sticlelor tifon și se lasă 24 ore să se răcească. Apoi, se astupă bine cu dopuri de plută și se dă la cămară.

Șerbet de zmeură

Se prepară ca și șerbetul de căpșuni.

Dulceață de zmeură

Se prepară ca și dulceața de căpșuni.

Spumă de zmeură

Se prepară ca și spuma de căpșuni.

Înghețată de zmeură

2 cești zeamă de zmeură, 1 ceașcă cu zahăr, frișcă.

Se stoarce zmeura prin tifon sau mașina de fructe și se amestecă sucul cu zahărul și se pune să se topească. Se dă deoparte și cînd s-a răcit se pune în forme și se dă la frigider. Cînd se servește, se adaugă frișca.
Se poate prepara și astfel: se amestecă sucul de zmeură cu sirop de zahăr și cu frișca, se așează în forme și se dă la frigider.

Înghețată de zmeură cu lapte

250 g zmeură, 250 g zahăr, 2 ceșcuțe cu lapte, 1 ou, 2 linguri rom, 200 g frișcă.

Se freacă gălbenușul cu 100 g zahăr, se adaugă laptele și se pune să fiarbă foarte puțin și apoi se lasă să se răcească. Se freacă zmeura cu 150 g zahăr pînă se face o spumă tare. Se amestecă cu compoziția de lapte, se adaugă rom și frișcă și se dă la frigider.

Alte șerbeturi

Șerbet de trandafiri

250 g petale de trandafir de dulceață, 1 litru de apă, 1 kg zahăr, zeamă de lămîie.

Se fierb petalele în apă și se lasă pînă a doua zi. Se strecoară și se iau trei pahare cu zeamă în care se adaugă zahărul. Se pune la foc mic, să fiarbă pînă ce se leagă. Cînd este legat bine, se dă deoparte, se lasă să se răcorească, apoi se freacă bine cu făcălețul și în timp ce se freacă se adaugă una lingură zeamă de lămîie și se continuă cu frecatul pînă se transformă într-o pastă catifelată. Se pune în borcan.

Șerbet de salcîm

Se prepară la fel ca și șerbetul de trandafiri.

Șerbet de ciocolată

1 kg zahăr, 2 pahare apă, zeamă de lămîie, 100 g ciocolată de menaj, rasă.

Se fierbe apa cu zahărul pînă ce se leagă bine. Se adaugă zeama de lămîie. Cînd este bine legat se dă deoparte, se lasă să se răcorească, apoi se freacă cu făcălețul. În timp ce se freacă se adaugă ciocolata rasă și se freacă în continuare pînă se obține o pastă.

Șerbet de cafea

1 kg zahăr, 1 pahar cu apă, vanilie, 1 pahar cu esență de cafea tare.

Se fierb 5 lingurițe de cafea într-un pahar cu apă pînă scade la 1/2, se limpezește și se strecoară prin tifon.
Se pune apa cu zahărul să fiarbă, se adaugă vanilia și esența de cafea și se lasă să fiarbă pînă ce se leagă foarte bine. Se dă deoparte, se lasă să se răcorească, apoi se freacă cu făcălețul pînă se obține o pastă.

Alte înghețate

Înghețatele se prepară din fructe, cafea, ouă etc. cu lapte sau apă și înghețate la frigider. Ca să fie plăcute trebuie să aibă consistența unei creme, să nu aibă ace de gheață în compoziție.

Cafe glace

1 litru lapte, 6 ouă, 250 g zahăr, 150 g cafea, 1 pahar apă.

Se fierbe laptele în clocot. Se bat ouăle cu zahăr și se toarnă cîte puțin în laptele care clocotește și se amestecă mereu. Se dă la foc moale și se amestecă pînă ce capătă consistența unei smîntîni. Se dă deoparte.
Se prepară esența de cafea și se toarnă în compoziție, cîte puțin și se amestecă. Se lasă să se răcească și apoi se dă la frigider. Se servește cu frișcă.

Parfe de cafea

0,500 l lapte, 250 g zahăr, 6 gălbenușuri, 1 lingură făină (20 g), 1/2 ceașcă esență tare de cafea, 1/2 kg frișcă.

Se fierbe laptele cu zahăr. Se amestecă gălbenușurile cu făina, se adaugă cîte puțin laptele și la foc mic se amestecă mereu, pînă se îngroașă. Se ia de pe foc și se lasă să se răcească. Se amestecă apoi crema cu esență de cafea, se adaugă frișca, se amestecă și se pune la frigider. Se servește cu frișcă.

Înghețată de cafea

1 litru lapte, 100 g cafea, 300 g zahăr, 8 gălbenușuri.

Se fierbe laptele cu cafeaua. Se freacă zahărul cu gălbenușurile care se pun pe rînd, cîte unul. După aceea se toarnă cîte puțin lapte, se amestecă și apoi se pune la fiert. Se dă deoparte și se lasă să se răcească. Se strecoară prin tifon, se pune în formă și se dă la frigider.

Înghețată de ciocolată

0,250 litru lapte, 350 g zahăr, 400 g ciocolată.

Se amestecă laptele cu zahăr și ciocolată rasă, se pune pe plită la foc mic și se amestecă pînă se îngroașă. Se ia de pe foc, se lasă să se răcească, se pune în forme și se dă la frigider.

Înghețată de vanilie

0,500 l lapte, 4 gălbenușuri, 200 g frișcă, 150 g zahăr, 1/2 baton vanilie.

Se freacă spumă gălbenușurile cu zahărul. Se fierbe laptele cu vanilia și se toarnă peste gălbenușuri, se pune la foc mic și se amestecă. Se lasă să se răcească, apoi se amestecă cu frișcă. Se dă la frigider.

Parfeu de ciocolată

1 lingură făină, 1 litru lapte, 2 linguri cacao, 100 g ciocolată de menaj rasă, 6 linguri zahăr (80 g), vanilie, 1/2 kg frișcă.

Se amestecă făina cu cacao, ciocolata, zahărul, vanilia și se adaugă lapte, cîte puțin, amestecînd mereu. Se așează la foc mic și se amestecă pînă se îngroașă. Se lasă să se răcească, amestecînd din cînd în cînd. După ce s-a răcit se amestecă cu 1/2 kg frișcă, se pune în forme și se dă la frigider.

Parfeu de cacao

1 lingură cu zahăr, 1 lingură cacao (20 g), 1 lingură lapte praf, 2 linguri cu apă, 400 g frișcă.

Se amestecă bine totul fără frișcă și se pune pe plită la foc mic să se îngroașe puțin. Se lasă să se răcească. Se amestecă apoi cu frișcă și se dă la frigider.

Parfeu de cacao cu cremă

8 gălbenușuri, 10 linguri zahăr pudră (250 g), 4 linguri făină (80 g), 1 lingură unt (25 g), 2 linguri cacao (35 g), 1/2 litru lapte.
Crema: 300 g unt, 2 linguri zahăr (60 g), nuci, 1 foaie gelatină, frișca.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr pudră, se adaugă laptele cîte puțin, apoi făina amestecînd mereu, untul, cacao. Se pune pe marginea plitei să fiarbă încet pînă se îngroașă ca o smîntînă, continuînd tot timpul să se amestece. Separat se freacă 300 g unt proaspăt cu două linguri zahăr și se adaugă din prima compoziție cîte puțin, amestecînd mereu.
Se topește puțin zahăr ars și se pun cîteva nuci să se îmbrace în zahăr ars. Se udă o farfurie cu apă și se răstoarnă nucile și cînd s-au răcit se pisează. Se pun apoi în compoziție. Se adaugă puțin rom, o foaie de gelatină dizolvată în puțin lapte și se amestecă. Se udă o tavă îngustă și lungă, se toarnă compoziția și se dă la frigider. Cînd este înghețată, se răstoarnă pe un platou și se decorează cu frișcă.

Parfeu de cacao cu ou

3 gălbenușuri, 200 g zahăr, 1/2 pachet cacao, 1/2 litru lapte.

Se freacă gălbenușurile cu zahăr pînă se face o spumă, se adaugă cacao, laptele pus cîte puțin și se amestecă. Se pune la foc mic și se bate pînă se prinde de lingură. Se lasă să se răcească, se dă la frigider. Cînd este pe jumătate înghețată se pun bucățele mici de ghiață și se dă la frigider să înghețe. Se servește cu frișcă.

Înghețată de zahăr ars

0,250 l lapte, 4 gălbenușuri, 125 g zahăr, vanilie, 100 g făină, frișcă.

Se pune zahăr să ardă și se stinge cu apă. Restul de zahăr se freacă cu gălbenușurile pînă se face spumă. Se toarnă cîte puțin laptele fiert cu vanilie și răcit, dar nu prea tare. Se pune la foc mic și se amestecă pînă se îngroașă ca o smîntînă. Peste ea se adaugă zahărul ars, se amestecă și se lasă să se răcească. Apoi se amestecă cu frișcă, se pune în forme și se dă la frigider.

Salată de fructe

2 mere, 2 pere, 2 mandarine, 1 grepfruit, vișine proaspete fără sîmburi sau din compot cu tot cu zeamă, stafide, boabe de struguri, smochine, ananas, puțin zahăr, 1/2 pahar, frișcă.

Se spală stafidele și smochinele și se taie mic. Se curăță mandarinele și grepul și se taie bucățele. Se curăță merele și perele și se taie cubulețe. Se taie miezul de ananas; se pune și zeama. Se amestecă toate fructele într-un castron și se adaugă zahăr și zeama de la vișine obținută în timpul cît s-au scos sîmburii, sau zeama de compot, un pahar cu vin alb. Se dă la rece. Se servește în cupe. Cine dorește poate pune cîte o linguriță de frișcă în fiecare cupă.



MURĂTURI ȘI CONSERVE



Ardei cornul caprei (Capia) pentru iarnă

Ardeii se spală bine. Se pune să fiarbă 5 litri de apă, 1 litru de oțet, cîte 1 lingură sare (30 g) la litru de lichid, 1 litru untdelemn. Se lasă să fiarbă amestecul de lichide cu sare. Apoi se iau ardeii și se opăresc bine, chiar să fiarbă puțin — un minut — și se așează în borcane. Printre ardei se pune mujdei de usturoi. Se lasă lichidul să se răcească, se toarnă peste ardei, se leagă cu celofan și se dau la cămară.

Ardei Capia copți

Se spală bine ardeii, se șterg și se coc pe plită în așa fel încît să se frigă numai pielița. Se așează apoi în borcan și peste ei se toarnă oțet fiert cu apă și cu sare (proporția: 1 litru oțet, 2 litri apă, 2 linguri sare) și răcit. Deasupra se pune un strat de două degete de untdelemn. Se acoperă borcanul cu celofan, se leagă bine cu sfoară și se dau la cămară. Iarna se scot cît sînt necesari, se jupuiesc de pieliță și se consumă.

Ardei verzi grași cu sare

Se spală ardeii, se taie un căpăcel și se scoate cotorul cu semințe și șuvițele din interior. Se presară ardeii cu sare pe dinăuntru, se așează unul în altul și se lasă într-un vas pînă a doua zi. Se așează apoi în borcan, se toarnă zeama lăsată peste ei; a doua zi se mai adaugă ardei cu sare dacă s-au lăsat. Se pune deasupra un teasc. Se leagă borcanul la gură cu celofan. Iarna, cînd se folosesc, se desărează, punîndu-i cu 12 ore înainte în apă căldută, după ce au fost spălați cu apă rece fiecare în parte.

Ardei copți pentru iarnă

Ardeii se spală, se șterg, se coc pe plită și se pun în borcan. Se leagă bine cu celofan și se fierb în baia de apă timp de 20 minute. Iarna se scot, se curăță, se pun în untdelemn și oțet.

Ardei grași pentru umplut cu carne

Se curăță ardeii de semințe și de cotoare. Se spală bine cu apă rece și se opăresc în apă fierbinte. Se aranjează în borcane, vîrîți unul în altul și peste ei se toarnă suc de roșii fierte și date prin sită. La fiecare litru de suc se adaugă una lingură sare. Se leagă borcanul cu celofan udat cu apă și deasupra se mai așterne o pînză curată, și se leagă. Se așează borcanul într-un căzănel cu apă și se fierbe în aburi 25 minute. Se lasă apoi în căzănel pînă se răcește. Apoi se scoate și se dă la cămară.

Gogoșari în oțet

Gogoșari, oțet, apă, untdelemn, miere de albine, sare, boabe de piper. De fiecare kg de lichid o lingură cu miere de albine.

Se aleg gogoșari mari, buni, fără pete, tari. La un litru de oțet se adaugă trei litri de apă și un pahar de untdelemn. Se pune la fiert și se adaugă pentru fiecare litru de lichid cîte o lingură de sare, cîte una de miere de albine sau zahăr, boabe de piper. Cînd dă în clocot se pun cîte 5—6 gogoșari și se opăresc înțepîndu-i cu un ac. Imediat se scot și se pun în borcan. Se repetă operația, pe rînd, cu toți gogoșarii. Se lasă apoi lichidul să se răcească, și se toarnă peste gogoșari în borcan. Se leagă bine borcanul cu celofan și se dă la cămară.

Gogoșari bucăți în oțet

3 kg gogoșari frumoși, 1 litru oțet, 2 litri apă, 1/2 ceașcă zahăr sau 3 linguri cu miere de albine, 1/2 ceașcă untdelemn (120 g), frunze de dafin, piper boabe, 1 lingură sare.

Se spală gogoșarii, se șterg cu un șervet curat, se taie în două, se scot semințele și șuvițele. Se pune oțetul cu apă, zahăr, untdelemn, sare, piper și frunze de dafin la fiert și cînd începe să fiarbă se pun gogoșarii cîte 4—5 bucăți și se lasă 1/2 pînă la 1 minut, întorcîndu-se pe ambele părți. Se scot și se pun într-un vas curat. După ce s-au opărit toți gogoșarii și s-au răcorit, se așează unul în altul și se pun într-un borcan de 3 kg. Deasupra se toarnă oțetul în care au fost opăriți gogoșarii și s-a răcorit. Cînd s-au răcit se leagă cu celofan și se dă la cămară.

Gogoșari uscați pentru iarnă

Se leagă codițele cu sfoară și se atîrnă la loc cald și uscat. Dar cel mai bun procedeu este următorul: se aleg gogoșarii sănătoși, copți, se spală, se șterg, se taie în două, se scot semințele și șuvițele, se taie felii înguste, ca tăițeii, se așează pe hîrtii albe și se pun pe calorifer să se usuce, cînd începe a se da drumul la căldură în camere — lunile octombrie, noiembrie — ori pe sobă caldă sau în tavă în cuptor cald, la temperatură constantă. Pe calorifere calde, gogoșarii sînt uscați în 24 de ore. Cînd sînt uscați, se pune în borcane de sticlă, sau în săculețe de pînză, se leagă cu celofan și se dau la cămară. Sînt foarte buni iarna la ciorbe, pilaf bulgăresc etc.

Salată de gogoșari copți și tocați pentru iarnă

60 gogoșari, 1/2 pahar oțet, 1/2 ceașcă untdelemn, miere de albine.

Se spală, se șterg și se coc gogoșarii pe plită. Se curăță de pielițe, se scot semințele și lamelele și se lasă să se scurgă 24 ore. Se dau prin mașina de tocat, se amestecă cu oțetul fiert și amestecat cu untdelemn și miere de albine după gust. Se pune această pastă în borcane, se leagă cu celofan și se fierb în baie de apă timp de 20 minute. Se servește la friptură.

Salată de gogoșari la borcan

5 kg gogoșari, untdelemn.

Se spală gogoșarii, se șterg, se taie în două, se scot semințele și șuvițele și se trag în untdelemn fierbinte, pe rînd, pînă se înmoaie puțin. Se curăță de pieliță, se taie fîșii late de 2 cm și se pun în sticle de 1/4 litru sau de jumătate. Se umple

sticlele pînă aproape de gît; distanța între gogoșari și gîtul sticlei să fie de două degete. Se toarnă în fiecare sticlă untdelemn în strat gros de 3—4 degete, se astupă bine cu dopuri de plută fierte, se acoperă apoi cu celofan și se leagă cu sfoară udă. Se așează sticlele într-un vas mare cu apă rece și se pun la fiert. După ce începe să fiarbă se lasă încă 25 minute. Se lasă să se răcească în baia de apă în care au fiert. A doua zi se dau la cămară.

Murături asortate

Castraveți, ardei lungi, gogonele, pepeni verzi mici, felii de morcov și de țelină, cățel de usturoi, 1 lingură și jumătate cu sare pentru fiecare litru de lichid, 1 pahar cu oțet la fiecare litru de apă, frunze de vișine și țelină, tulpinițe de mărar, 1 ardei iute.

Se pregătesc borcane mari și largi la gură și se ung cu usturoi pisat. Se spală legumele și se aranjează în borcane, intercalînd și cățel de usturoi, mărar înflorit, frunze de vișin și de țelină.

Se fierbe apă cu sare și cu oțet, se lasă să se răcească și apoi se toarnă peste legume în borcane, pînă ce le acoperă. Se acoperă cu farfurioare și a doua zi se mai adaugă saramură. După 4—5 zile se pitrocesc și se gustă concentrația saramurii. Dacă nu este suficient de sărată se mai fierbe apă cu sare și cu oțet, se lasă să se răcească și se adaugă în borcane. Se pitrocesc din nou după 4 zile. Se leagă bine borcanul cu celofan și se pune în cămară. Se pot mura numai în saramură, fără oțet.

Varză murată

Varză, țelină, morcov, foi de dafin, boabe de piper, sare (1 1/2 lingură la litru de apă = 45 g), 1 hrean și cîteva boabe de porumb.

Se aleg și se spală foarte bine borcane mari.

Varza se curăță de foile veștede și pătate, se scoate ciocanul și se spală bine. Se taie în două fiecare varză. Se taie felii țelina, morcovul și hreanul. Se așează la fundul borcanului boabele de porumb, apoi felii de legume, apoi se pune varză tăiată în jumătăți, se introduc iarăși felii de legume printre jumătățile de varză și totodată și cîteva foi de dafin, boabe de piper și bucățele de hrean. (La un borcan de 15 kg se pun bucățele doar de la 1/4 de hrean). Se lasă borcanul pînă a doua zi ca varza să se așeze bine. A doua zi se controlează și dacă s-a mai făcut loc se mai adaugă varză. Se umple apoi borcanul cu apă cu sare, se așează deasupra crenguțe de mărar înflorit și se lasă acoperit cu o farfurie două zile. Se controlează din nou și dacă mai încape varză sau saramură se mai adaugă. Se leagă borcanul cu celofan și se dă la cămară. De două ori pe săptămînă se pitrocește, vînturînd zeama cu ajutorul unui vas adînc. Se pitrocește pînă se murează.

Ardei grași umpluți cu varză

Ardei grași, varză, țelină, morcov, pătrunjel, cimbru, frunze de țelină, untdelemn, sare. (La un litru de apă una lingură sare).

Se curăță și se taie varza subțire de tot. Se spală, se curăță și se rade țelina, morcovul și pătrunjelul și se amestecă cu varza tăiată. Se presară sare, se freacă cu mîna și se lasă pe planșetă să se scurgă. Apoi se mai scurge și în mîini și se amestecă cu frunze de țelină și cimbru.

Ardeii se spală, se scot semințele și cotoarele, se curăță bine înăuntru și se umple cu varza pregătită. Se așează în borcan și se lasă pînă a doua zi. Dacă s-au lăsat, se mai pun ardei umpluți cu varză. Se fierbe apă cu sare și apoi se lasă să se răcească

și se toarnă în borcan peste ardei. Deasupra se pun frunze de țelină și crengușe de cimbru și se leagă cu celofan. Se dă la cămară. După 4—5 zile se pitrocesc, și dacă este necesar se mai adaugă saramură. Apoi se pitrocesc odată pe săptămînă pînă se murează varza.

Castraveți în saramură

Castraveți nu prea mari, usturoi, felii de morcov, de țelină, varză roșie tăiată în sferturi, ramuri de mărar, frunze de vișin, buchețele de conopidă și 3—4 ardei iuți.

Se aleg castraveți nu prea mari, se spală și se așează în borcan. Printre ei se pun căței de usturoi, felii de morcov și țelină, buchețele de conopidă și din loc în loc cîte un ardei iute, un sfert de varză roșie.

Se prepară saramura din apă cu sare și anume, la un litru de apă se pune o lingură sare (30 g). Se pune la fiert, se lasă apoi să se răcorească și se toarnă peste castraveți. Deasupra se așează mărarul și frunzele de vișin. Se leagă borcanul și se dă la cămară. Cantitatea de saramură este în funcție de capacitatea borcanului.

Castraveți în oțet

Castraveciori mici, boabe de piper, 1 bucățică hrean, 1 litru oțet, 3 litri apă, 4 linguri sare (80—90 g), 2 linguri zahăr.

Se spală castraveciorii, se așează în picioare în borcan, se pun boabe de piper, o foaie de dafin și mărar uscat, apoi oțetul fiert cu apă, sare și zahăr. Se toarnă clocotit peste castraveciori. Se leagă imediat borcanul.

Castraveți murați pentru vară

Castraveciori, sare, usturoi, enibahar, 1 morcov, 1 ardei iute, piper boabe, crenguțe de mărar înflorit.

Se spală borcanul și se unge cu mujdei de usturoi.

Se spală castraveții, se taie vîrfurile. Morcovul se curăță, și se taie felii care se crestează pe margini. Se așează în borcan castraveții și pe margine se pun felii de morcov. Printre castraveți se introduc căței de usturoi curățați. Se prepară saramura; la un litru apă se pune una lingură sare și se fierbe. După cîteva clocote se ia de pe foc și se lasă să se răcească, apoi se toarnă în borcan. Se așează deasupra crenguțe de mărar înflorit și se leagă borcanul cu celofan. După două zile se pritocesc, apoi din trei în trei zile pînă se murează.

Roșii și ardei grași la sticle pentru ciorbe

Se spală roșiile, se taie fîșii și se îndepărtează semințele. Se spală ardeii grași și se taie fîșii. Se pune totul într-un castron și se amestecă cu frunze de pătrunjel, mărar și țelină tăiate mic și se lasă în castron cîteva ore. Se pun apoi în sticle, se adaugă un vîrf cuțit de conservant, se astupă foarte bine, cu dopuri de plută care se leagă în cruce de gîtul sticlei, sau cu celofan și se fierb în baia de apă 15 minute de cînd începe să fiarbă conținutul sticlelor. Se lasă să se răcească pînă a doua zi în baia de apă, apoi se scot, se șterg și se pun în cămară.

Roșii întregi la borcane

Se aleg roșii frumoase, sănătoase, tari și coapte. Se spală în apă rece, se șterg și se așează în borcane. Peste ele se toarnă bulion de roșii și cîte puțină sare. Se leagă

borcanele cu celofan ud și se pun să fiarbă în baie de abur 10 minute, de cînd începe să fiarbă apa. Se lasă să se răcească în apă în care au fiert borcanele, apoi se scot și se dau la cămară.

Roșii întregi pentru salate de iarnă

Roșii, frunze de viță, sare.

Se aleg roșiile frumoase, rotunde, proaspete și tari. Se aranjează în borcane cu frunze de viță și sare. Se pune un rînd de frunze spălate și uscate, peste ele un rînd de roșii și un rînd de sare și așa se repetă pînă se umple borcanul. Se lasă așa o zi, două, apoi se leagă și se pun la cămară sau pivniță rece. Cînd se întrebuințează se țin roșiile un timp în apă rece.

Bulion de roșii

10 kg roșii. Se spală roșiile, se rup bucăți și se pun să fiarbă puțin. După ce s-au înmuiat se iau de pe mașină, se lasă să se răcească, se dau prin sită ca să se îndepărteze pielița și semințele. Se pun la fiert și se amestecă continuu, să nu se prindă de fundul vasului. Se fierb pînă se obține o pastă. Dacă pasta este groasă se pune în borcane, dacă este mai subțire se toarnă în sticle. Se toarnă deasupra cîte puțin untdelemn; borcanele se leagă cu celofan, iar sticlele se astupă cu dopuri de plută fierte.

Salată de vinete pentru iarnă

Se coc vinetele, se curăță de coajă și de semințe, se pun pe un fund de lemn așezat oblic să se scurgă de zeamă. Se toacă bine, se amestecă cu puțin untdelemn și puțină sare, se pun în borcan și deasupra se pune un strat de untdelemn, gros de un deget. Se leagă borcanul cu celofan, se fierbe în baie de apă, o oră și a doua zi se repetă. Iarna, cînd se desface borcanul, se aruncă untdelemnul de deasupra și se amestecă cu untdelemn proaspăt, ceapă tocată și se servește.

Vinete împănate și murate

10 vinete tinere, 10 căței de usturoi, 2 țeline, 2 morcovi, 2 pătrunjei, 500 g untdelemn, 3 foi de dafin, 5—6 boabe de enibahar, cîteva boabe de piper, 2 linguri cu zahăr, oțet, apă, sare, pătrunjel verde tocat, frunze de țelină.

Se spală vinetele și se despică cu un cuțitaș în două locuri în lung, fără să se taie mijlocul. Se pun în apă fierbinte pe foc să se opărească bine și lăsîndu-se să dea 2—3 clocote. Apoi se scot și se pun sub un teasc. Între timp se pisează usturoiul, se curăță legumele și se dau pe răzătoare; apoi se pun cu untdelemn, la foc mic, să se înmoaie. Se adaugă pătrunjel verde și frunze de țelină tocate, sare și piper. Cu această compoziție de legume se umple vinetele și se leagă cu ață jurîmprejur ca să nu iasă umplutura. Se așază apoi vinetele într-un borcan și se toarnă peste ele următorul lichid fiert și răcit; două pahare cu oțet, 6 pahare cu apă, 2 linguri cu zahăr, un pahar și jumătate cu untdelemn, boabe de piper, un ardei iute, enibahar și două linguri cu sare. Se așază în cruce, peste legume, două bețișoare ca să nu se ridice. Se leagă borcanele cu celofan și se dau la cămară.

Vinete cu usturoi marinate

5—6 vinete lungi şi subţiri, mujdei, oţet diluat şi fiert (proporţia — 1 pahar cu oţet şi 2 pahare apă), 2 frunze de dafin, cîteva boabe piper.

Se spală vinetele, se taie felii groase de 2—3 degete, se presară cu sare fiecare felie, se aşează una peste alta şi se pune peste ele un fund de lemn, cu o greutate deasupra. Se lasă astfel sub presă, jumătate de oră. Se şterg apoi de zeamă cu un şervet curat şi se prăjesc puţin pe ambele părţi, în untdelemn. După ce s-au prăjit toate vinetele, se ung cu mujdei, se aşează în borcan una peste alta. Se toarnă apoi oţetul fiert cu mirodenii şi răcit. Se leagă borcanele cu celofan dublu, udat cu apă. Se aşază borcanele în cămară şi se lasă să se mureze timp de 10—12 zile. Sînt delicioase la aperitive.

Conserve de vinete pentru musaca

5—6 vinete, sare, bulion de roşii.

Se spală şi se şterg vinetele, se taie felii groase de un deget, se presară cu sare şi se lasă puţin. Se şterg apoi cu o cîrpă curată, se aşează în borcan şi peste ele se toarnă bulion de roşii pînă le acoperă. Se leagă cu celofan şi se pune borcanul la fiert în baie de apă. După ce a început să fiarbă se lasă 15 minute. Se dă deoparte şi se lasă să se răcească în apa în care a fiert. Apoi se scoate borcanul, se şterge şi se dă la cămară. Iarna se scot felii de vinete, se lasă să se zvînte, apoi se folosesc la musaca.

Zacuscă

1 kg ceapă, 10 ardei graşi, 10 vinete, 2 kg roşii, 0,500 litru untdelemn, boabe de piper.

Se taie ceapa în feliuţe subţiri, se pune la rumenit, să fie aurie. Se coc şi se curăţă ardeii, vînăta se taie cubuleţe, roşiile se curăţă de coajă şi de seminţe. După ce s-a rumenit ceapa se amestecă cu toate celelalte şi se lasă să fiarbă la foc mic pînă ce scade şi compoziţia devine groasă. De caldă se pune în borcane, se leagă cu celofan şi se fierb o jumătate de oră în baie de apă, după ce a început fierberea. A doua zi se mai fierb 15—20 minute. Se lasă borcanele în vasul cu apă pînă se răcesc. Se scot, se şterg şi se dau la cămară.

Sos picant pentru iarnă

6 kg roşii, 250 g zahăr, 2 linguriţe piper, sare, 2 linguri muştar dizolvat într-un pahar cu oţet.

Se spală roşiile, se rup bucăţi, se pun la fiert, se dau prin sită şi se pune din nou la fiert pînă devine un bulion. Se adaugă zahărul, muştarul, piperul, sarea şi se amestecă totul. Se pune apoi în sticle, se leagă cu celofan şi se fierb în baie de apă jumătate de oră. Se ia de pe foc şi se lasă vasul aşa cu tot cu sticle pînă se răceşte. Se dau la cămară. Se serveşte la fripturi.

Sos pentru iarnă

1 kg roşii, 750 g ceapă, 750 g oţet diluat, 250 g zahăr, 20 g sare, 25 g piper pisat, 3 linguri muştar, 1/2 nucşoară, 5 g scorţişoară pisată, 1 g cuişoare, 2 g enibahar.

Se fierb roşiile cu ceapă şi se dau prin sită; se adaugă oţetul şi zahărul şi se pune la fiert cu mirodeniile. Se lasă să fiarbă pînă se îngroaşă ca o smîntînă. Apoi cald, se pune în borcane, se leagă cu celofan şi se dau la o cămară rece.

Fasole verde ţucără pentru iarnă

2 kg fasole verde tînără, 2 litri apă, 4 linguri rase sare (100 g), 0,500 litru oţet de vin, 1 vîrf de cuţit cu conservant.

Se curăţă fasolea de cotoare, se spală bine şi se lasă într-o sită să se scurgă. Se aşează apoi fasolea în borcane şi se toarnă peste ele saramură preparată din apa fiartă cu sare şi amestecată cu oţet şi răcită. Saramura trebuie să acopere fasolea cu două degete, şi borcanele să rămînă goale cu două degete. Se pune conservantul. Se leagă cu celofan pus în două şi udat. Sfoara cu care se leagă să se ude şi să fie destul de lungă ca să înfăşoare gîtul borcanelor de cîteva ori. Se aşază borcanele într-un vas cu apă şi se pun să fiarbă în baie de apă 1 1/2 oră; să fiarbă încet, la foc domol.

Fasole verde fiartă

Se alege fasole verde tînără şi se spală, se curăţă, se pune apă cu sare (1 litru apă şi 50 g sare) la fiert şi cînd clocoteşte se adaugă fasolea şi se lasă să fiarbă descoperit timp de 5 minute. Se scoate cu lingura cu găuri, se pune într-un vas şi se lasă să se răcească. Cînd este rece se pune în borcane, se toarnă apa răcită în care a fiert, pînă se acoperă fasolea; se pune un vîrf de cuţit cu conservant şi se leagă cu celofan dublu; prima foaie să fie udată ca să se lipească de borcan; se leagă bine cu sfoară şi se pune în baie de apă la fiert. După ce începe să fiarbă se mai lasă 1 oră, să fiarbă, apoi se dă deoparte şi se lasă în baia de apă pînă a doua zi. A doua zi se pune din nou la fiert pentru 1/2 oră. Se lasă să se răcească în apa în care a fiert, apoi se dau la cămară. Cînd se folosesc, se scoate fasolea din borcan, se varsă zeama, fasolea se clăteşte cu apă curată de 2—3 ori, apoi se foloseşte.

Fasole grasă pentru iarnă

Se curăţă şi se spală fasolea. Se opăreşte bine în apă clocotită, se scurge şi se usucă la soare întinsă pe o masă. Se poate usca şi în cuptor cald.

Fasole ţucără cu sos de roşii

Se spală fasolea, se curăţă, se opăreşte în apă cu sare, apoi se aşează în borcan şi se toarnă bulion de roşii mai subţire; se pune deasupra un vîrf cuţit de conservant, se leagă borcanul foarte bine şi strîns şi se fierbe în baia de apă timp de o oră. A doua zi se fierbe din nou 30 minute.

Ghiveci pentru iarnă

5 kg roşii, 1,500 kg fasole verde tînără, 1 kg bame, 1 kg arpagic, 2—3 cepe de apă, 15 ardei graşi, 6 ardei cornul caprei, 6 morcovi, 3 păstîrnaci, 2 pătrunjei, 2 ţeline, 10 vinete, 10 dovlecei, 2 căţei usturoi.

Se spală, se curăţă şi se taie felii legumele. Se prepară suc de roşii din 5 kg roşii date prin maşină. Se pun legumele, fără vinete şi dovlecei, în suc de roşii, se lasă să fiarbă o oră, se adaugă vinetele curăţate şi tăiate cuburi, sărate şi bine stoarse, apoi dovleceii şi se fierbe încă 1/2 oră. Se pun doi căţei de usturoi, două foi de dafin, 10 boabe de piper, 0,500 l untdelemn, sare, pătrunjel verde, foi de ţelină şi se mai fierb 10 minute. Se lasă să se răcească, se pune în borcane şi deasupra puţin acid salicilic. Se leagă foarte bine cu celofan, apoi cu o cîrpă şi se fierbe o oră în baie de apă.

BĂUTURI



Organismul omului are nevoie zilnic de 1,5 litru lichide. Această cantitate de lichide se introduce în corp odată cu ingerarea alimentelor, căci toate alimentele conțin apă. Cele mai indicate băuturi sînt cele fără alcool, de exemplu apa, ceaiul — de preferință cele de plante medicinale — sucuri de fructe etc., precum și unele preparate culinare ca supele, borșurile; dar și laptele conține 90% apă, carnea 75%, fructele 85% etc. Așadar, organismul are asigurat necesarul de apă zilnic care să înlocuiască pierderile. O cantitate prea mare sau prea mică de lichide produce perturbații în organism. Apa nu se bea în timpul meselor căci duce la dilatarea stomacului, obosirea inimii etc. Apa trebuie să se bea între mese.
În afara băuturilor fără alcool, mai sînt și băuturi slab alcoolice cum sînt cvasul, mazagramul, vinurile cu puțin alcool care se beau în cantități mai mici și nu zilnic. Și ele fac parte din cantitatea de 1,500 litru lichide pe zi.
Băuturile tari, cu alcool mult nu sînt indicate decît rar, la ocazii festive și în cantitate mică, căci ele produc boli grave de ficat, stomac, dezechilibru dezastruos în organism. Nici berea nu este indicată să se consume zilnic, căci îngrașă organismul, slăbește forța fizică și intelectuală, moleșește. Vinul are același rezultat nedorit, dacă se bea zilnic și în cantitate mare.

Băuturi cu cafea și slab alcoolice

Cafeaua este un excitant al sistemului nervos central și un vasodilatator. O ceșcuță pe zi se poate bea, mai mult este dăunătoare.

Mazagran

125 g cafea filtru, 1/2 pahar gheață pisată, zahăr după gust, arome de: rom, portocală și puțină vanilie după gust.

Se pune cafeaua în pahar, se adaugă gheața, aromele și zahăr, se amestecă bine. Se bea cu paiul. Dacă nu este cafea filtru, se fierbe cafeaua și se strecoară prin tifon pus în patru.

Cafe frape

25 g cafea, 50 g cicoare, 400 g zahăr, 4 litri de apă, 25 g rom, 50 g frișcă, 1 pachet înghețată de vanilie, frișcă.

Se fierbe cafeaua cu cicoare în apă și cu zahăr. Cînd a fiert bine și nu a mai făcut spumă se dă deoparte și se lasă să se răcească. Se strecoară apoi prin tifon. Se adaugă

romul și înghețată de vanilie. Se toarnă în pahare înalte, se pune deasupra 1—2 lingurițe frișcă și se bea cu paiul.

Ness cafe

1 linguriță Ness cafe, 1 linguriță zahăr, 1 ceșcuță apă fierbinte, 1 linguriță frișcă.

Se pune în ceșcuță nesscafeul și zahărul, se freacă bine, apoi se toarnă apa caldă și deasupra se pune frișcă.

Limonadă

1 lămîie, 1 pahar cu apă, 1 linguriță zahăr.

Se dizolvă zahărul în apă, se adaugă sucul de lămîie strecurat prin tifon ca să fie limonada limpede. Este o băutură răcoritoare și bogată în vitamina C. Se poate prepara și fără zahăr.

Oranjadă

Se prepară ca și limonada, dar se folosesc portocale.

Limonadă cu flori de soc

5 litri apă, 5 lămîi, 5 linguri flori de soc, 350 g zahăr.

Se pune într-un borcan mare apa, se adaugă zahărul și se amestecă să se dizolve. Se adaugă sucul de lămîi, cojile de la două lămîi și floarea de soc. Se amestecă bine și se lasă trei zile să fermenteze. Cînd a început să facă spumă la margine, se trage lichidul în sticle, se astupă și se dau la rece. Se consumă în cîteva zile.

Cvas

5 litri apă, 1 pahar (250 g) zahăr, 5 lămîi, 2 linguri miere de albine, drojdie de bere cît o sămînță de porumb, stafide.

Se fierbe apa cu zahăr. Se opăresc lămîile, se storc și sucul se pune în apa care fierbe. Se adaugă mierea de albine, și se lasă să fiarbă foarte încet. Se lasă apoi să se răcească. Se pune apoi drojdia dizolvată, cojile de lămîie și se amestecă cu o lingură de lemn. Se lasă 12 ore. Se trage apoi la sticle și în fiecare sticlă se introduce cîte o stafidă sau cîte trei boabe de orez. Se astupă sticlele cu dopuri de plută și se leagă bine. Se lasă 4—5 zile.

Lichior de cireșe amare

1,500 kg cireșe amare, 0,750 l alcool rafinat, 1 kg zahăr, 2 pahare cu apă, 150 g sîmburi de cireșe amare.

Se spală cireșele, se scot sîmburii. Sîmburii se pisează și se pun cireșele cu sîmburii pisați într-o sticlă și se toarnă peste ei alcoolul. Se astupă sticla și se lasă 7—9 zile. Se scutură sticla zilnic.
Crușonul se prepară din vin, fructe și zahăr.

Cruşon cu căpşuni (fragi)

600 g căpşuni, 1 1/2 pahar zahăr pudră (300 g), 2 pahare cu vin alb şi 1 pahar vin roşu.

Într-un vas de porţelan de 3 kg se pun fructele curăţate şi tăiate. Se adaugă zahărul, vinul şi se amestecă. Se acoperă vasul şi se pune la rece, unde se lasă 2—3 ore. Se serveşte în cupe cu fructe cu tot.

Cruşon de portocale

1 litru vin spumos, 200 g zahăr, 2 portocale, 1 lingură coniac.

Se pune într-un vas de porţelan felii de portocală curăţată de coajă. Se adaugă zahărul, coniacul şi apoi vinul şi se amestecă. Se pune pe un vas cu apă caldă să se încălzească şi se serveşte cald. Sau se dă la rece şi se serveşte rece.

Cruşon din diferite fructe

3 pere, 2 mere, 2 banane, 2 portocale, 200 g zahăr, 2 litri vin spumos, 250 g rom.

Se curăţă fructele, se taie cubuleţe şi se pune cu zahăr şi rom să stea 12 ore. Apoi se toarnă vinul şi se pune la frigider. Se serveşte cu fructe în cupe.

Vişinată şi afinate

Vişinată

3 kg vişine, 1,200 g zahăr, 600 g alcool rafinat.

Se spală vişinile şi cu sîmburi cu tot se pun într-o damigeană în straturi de vişine şi zahăr şi se lasă la soare 8—10 zile. Damigeana se leagă la gură cu tifon. După aceea se toarnă alcoolul şi se astupă cu dop de plută. Se dă la cămară şi se lasă cîteva luni. Cine doreşte poate strecura vişinata prin tifon, sau se poate servi cu vişine cu tot.

Afinată

4 kg afine, 1,400 g zahăr, 750 g alcool rafinat.

Se pun afinele în straturi alternative cu zahăr, în sticle cu gîtul larg sau într-o damigeană. Primul strat pe fundul damigenei să fie de afine şi nu de zahăr căci zahărul se întăreşte şi nu se mai topeşte. Se pune damigeana la soare pentru 7—8 zile. După ce fructele au lăsat zeama, se toarnă alcoolul, se astupă şi se dă la cămară.



INDEX

C

G

I

Î

J

L

M

N

O

P

R

S



CUPRINS